



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY TAVUK ŞİŞ

Pınar Dokuz

½ kg tavuk göğüs (kuşbaşı doğranmış)
2 adet domates
3 adet biber
1 adet soğan
3 adet sarımsak
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı salça
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

Tavuk göğüsleri kuşbaşı doğranır ve sebzeler hariç tüm baharatlar yoğurt salça ve zeytinyağı eklenip sarımsak rendelenerek içine katılıp streç film ile ağzı kapatılır. Bu şekilde buzdolabına koyulup 2 saat kadar bekletilir. (bekletilmesi baharatları içine çekip daha lezzetli olup kolay pişmesi açısından gereklidir) Sebzeler küp şeklinde doğranır. Bir tavuk bir sebze şeklinde şişlere dizilir. Teflon tavanın altı ocakta iyici ısıtılır. tava ısınınca şişler yan yana dizilir. Renkleri değiştikten sonra ocağın altı kısılır yakmadan çevirerek pembeleşene kadar pişirilir.

