



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KURUÜZÜMLÜ TAVUK BUDU

600 gram tavuk budu
1 çorba kaşığı tereyağı
1 limon
1 çorba kaşığı tahin
3 diş sarımsak
2 çorba kaşığı kuru üzüm
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber, kimyon

Limonun kabuğunu rendeleyin, üzerine suyunu sıkın. Tahin, ezilmiş sarımsak, kuru üzüm, zeytinyağı ve baharat ekleyip karıştırın. Bu karışıma tavukları aktarın karıştırın, 40 dakika bekletin. Daha sonra fırın tepsisine dizin ve 200 derecede 40 dakika kadar pişirin. İsterseniz ızgarada da pişirebilirsiniz. Servis tabağına aktarın üzerine tepsideki pişme suyundan gezdirin. Yanında bol salatayla sunun.