



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LİMONLU TAVUK

<https://www.elele.com.tr>

- 4 kırmızı soğan
- 3 limonun ve 1 yeşil limonun suyu
- 1 limonun kabuğu
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 500 g süzme yoğurt
- Deniz tuzu
- Taze çekilmiş karabiber
- 1 kg tavuk göğüs eti (İri parçalar halinde doğranmış)
- 6-7 dal kıyılmış dereotu
- 1 küçük paket dolmalık fıstık

Tavuk etini marine etmek için piyazlık doğranmış soğanı, limon suyunu, rendelenmiş limon kabuğunu, zeytinyağını, zerdeçalı, yoğurdu ve deniz tuzunu karıştırın. Bu karışımı tavuk etlerine bulayın. Üzerini kapatıp buzdolabında yarım saat bekletin. Tavuk etlerini marine ettikten sonra ısıya dayanıklı ve yağlanmış fırın kabına aktarın. 200 dereceye ayarlı fırında 20 dakika pişirin. Fırından alın, üzerine kıyılmış dereotu ve yağsız olarak tavada kavrulmuş dolmalık fıstık serpip servis yapın.

