



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANGALDA ÇITIR TAVUK KANATLARI İÇİN TERBİYE

- 4 çorba kaşığı yoğurt
- 2 çorba kaşığı soğan suyu
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı pul biber

Tüm malzemeleri karıştırdıktan sonra tavuk kanatlarını bu sosla bulayarak 6-8 saat buzdolabında bekletmelisiniz.

Not: Aynı sosla marine ettiğiniz tavuk kanatlarını evinizde az yağlı bir tavada, üzerine bir kapak kapatarak da pişirebilirsiniz.