



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI TAVUK GÖĞSÜ

2 adet tavuk göğsü
2 yemek kaşığı hardal
2 yemek kaşığı zeytinyağ
Yarım çay kaşığı muskat
Tuz
Karabiber
1 tutam zerdeçal
Yarım kilo mantar
Kıyılmış maydanoz

Tavuk göğüs etini ikiye kesip hafif dövüp inceltelim. Sonra zeytinyağı hardal ve baharatlarla sıvıyalım.40 dk. boyunca bu şekilde bekleterek marine edelim. Sıvıyağ eklediğimiz bir tavada üzerini alüminyum folyo ile kapatarak pişirelim. Mantarlarımızı yıkayıp temizleyip limonlu suya atalım.Daha sonra bir tencere içine gene yarım limonu suyu sıkıp mantarları ince ince kesip limonlu suda haşlayıp süzelim. Bir tava içinde yağ, sarımsak ,muskat ve tuz ile mantarlarımızı pişirelim. Pişen tavuk etimiz ile birlikte kıyılmış maydanoz ile süsleyip servis edelim.

