



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI TAVUK GÖĞSÜ

4 adet tavuğun göğüs eti
500 gram mantar
2 adet soğan
2 adet domates
Yarım kaşık salça
Yarım bardak ayçiçek yağı
Tuz
Karabiber

Tavukların kemiklerini çıkarın. Etlerini, az sıvı yağ, tuz, çok az salça ile tepside karıştırın. Tavukları ızgarada veya teflon tavada pişirip tepsiye dizin. Başka bir kaptaki soğanları doğrayıp beş dakika kadar kavurun. Mantarları iriyse ikiye bölüp soğana katın. Domatesi de soyup doğrayın, biberi de doğrayıp katın 15 dakika kaynattıktan sonra tavukların üstüne dökün sıcak servis yapın.