



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARİNE TAVUK

4 tavuk göğsü
3 çorba kaşığı limon suyu
1/2 çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı kimyon tozu
1 çay kaşığı kişniş tozu
1 çorba kaşığı taze nane
2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Tavuk göğsünü 2 cm. eninde şeritler halinde kesin ve bir kaba aktarın. Limon suyunu ve bütün baharatları karıştırarak terbiye hazırlayın, terbiyeyi tavuğun üzerine dökerek iyice ovalayın, buzdolabına kaldırın 7-8 saat dinlendirin. Süre sonunda 2 çorba kaşığı zeytinyağında ısıtılmış tavada kısa süre pişirin.