



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## MARİNELİ IZGARA TAVUK

Malzemeler:

Yarım kg tavuk biftek

1 adet kuru soğan

1 diş sarımsak

2 çorba kaşığı yoğurt

Pul biber, karabiber, tuz, kimyon

Soğan rendelenir. Sarımsak dövülür. Tavuk dışındaki tüm malzeme iyice karıştırılır. Tavuk biftekler karışıma yatırılır. En az 1 saat buzdolabında dinlendirilir. Daha sonra ızgarada iki yüzü kızarana kadar pişirilir

---