



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARİNELİ TAVUK GÖĞSÜ

4-5 ince dilimlenmiş az yağlı tavuk göğsü

4 diş ezilmiş sarımsak

3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

Tuz

Pul biber

1 adet bütün limonun suyu

1/2 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi

İnce doğranmış taze biberiye yaprakları (yaklaşık 1 yemek kaşığı) veya 1 çay kaşığı kurutulmuş biberiye

İlk olarak marine için orta büyüklükte bir kapta zeytinyağı ezilmiş 4 diş sarımsak biberiye yaprağı, tuz ,biber, limon suyu ve limon kabuğu rendesini ekleyin. Her şeyi birlikte çırpın. Tavuk etlerini ekleyip ve marineyi tavuk göğsü ile iyice karıştırın. Bir kaç saat bu şekilde bekletelim. Tavuk etlerini, ağır ağır bir tavada ya da ızgarada orta ateşte pişirebilirsiniz. Yanına bir pilav ve limonata ile harika olacaktır.

