



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MARİNELİ TAVUK KAVURMA

- 1 tatlı kaşığı yağ
- 1 adet tavuk göğsü
- 1 adet soğan
- 1 adet dolmalık kırmızı biber
- 1 diş sarımsak
- Marinesi için:
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 2 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Tavukgöğsünü küp küp doğrayın ve derin bir kaseye alın. Üzerine marine malzemelerini ekleyerek iyice karıştırın. Kaseyi bir streç film ile kapatarak buzdolabında 1 saat kadar dinlendirin. Yağı tencereye alın piyazlık doğradığınız soğanları, ince kıydığınız sarımsağı ve biberi tavaya alıp 1-2 dakika soteleyin. Sotelediğiniz soğanlara tavukları ekleyip suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. Tavuklar yumuşayınca kadar kavurup ocaktan alın ve servis yapın.