



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MISIRLI TAVUK GÖĞSÜ

5 adet tavuk göğüs eti  
2 bardak haşlanmış mısır tanesi  
4 adet domates  
4 adet biber  
1 demet maydanoz  
Tuz  
Karabiber  
Yarım bardak ayçiçek yağı

Tavuğu kemiklerinden ayıklayın ve kuşbaşı doğrayın. Yağda kavurun. Domatesleri, biberi, tuzunu katın. Az daha kavurarak pişirin ve mısırları da ilave edip bir taşım kaynatın. İndirin ve maydanozu da katarak servis yapın.

---