



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NANELİ YOĞURTLU PİLİÇ (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

4 adet piliç göğsü

1 tatlı kaşığı bal

1 adet limon suyu

2 çorba kaşığı yoğurt

1 demet taze nane

Yeterince tuz biber

Temizlenmiş ve kemiksiz hale getirilmiş piliç göğsünü keskin bir bıçak ile yatık bir şekilde dilimleyin. Bunların üzerine bıçağın sırtıyla hafifçe vurarak inceltin. Derin bir kabın içine limon suyunu, 1 tatlı kaşığı balı, çırpılmış yoğurdu iyice karıştırın. Tuz ve biberini de ilave ettikten sonra, bir demet taze naneyi çok ince dilimleyin. Bu nanelerin de yarısını sosun içine ilave edip, bir kez daha karıştırın ve 10 dakika dinlendirin. Daha sonra ince dilimlenmiş tavuk göğüslerini bu sosun içine koyup, buzdolabında 1 saat dinlendirin. Bu marine işlemini tamamladıktan sonra yağsız bir tavanın içinde, tavuk göğüslerinin her iki tarafını da 3-4 dakikayı geçmeksizin pişirip, servise hazır hale getirin.

KALORİ DEĞERLERİ / Bir porsiyonda; Yağ oranı: 5.2 gr. Kolesterol: 5