



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICANLI IZGARA TAVUK GÖĞSÜ

2,5 yemek kaşığı margarin
650 gr tavuk göğsü
3 adet patlıcan
4 adet kapy biber
1 adet kuru soğan
50 gr dolmalık fıstık
1 çay kaşığı karabiber
3 yemek kaşığı sıvı yağ
Yeteri kadar su
Yeteri kadar tuz

Patlıcanları ve kapy biberleri 1 cm küp kesin. 1,5 yemek kaşığı margarinde patlıcanı kavurup biberleri ekledikten sonra biraz daha pişirin. İçine biraz su ekleyip pişmesini bekleyin.

İnce dilimlenmiş soğanları 1 yemek kaşığı margarinde soteleyin. Dolmalık fıstıkları ekleyip kavurduktan sonra ocağı kapatın. İçine patlıcanlı biber soteyi ekleyin.

Tavuk göğsünü 8 filetoya ayırın. 3 yemek kaşığı sıvı yağ ve karabiberle 1 saat marine edip iki tarafını da ızgarada kızartın. Tuz serpip soteyle servis yapın.
