



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİLİÇ IZGARA (DİYET)

1/2 piliç
1/2 fincan zeytinyağı
Tuz

Usulüne uygun şekilde iyice temizlenen piliç et tokmağı ile dövölüp yassılaştırılır. Sonra da zeytinyağı ile yağlanır.

Piliç iki saat kadar sonra çok harlı olmayan odun kömürü ateşinin üzerindeki ızgaraya, ızgaranın telleri de yağlandıktan sonra konur. Bir tarafı iyice kızardıktan sonra öbür tarafı çevrilerek kızartılır. Kızartma sırasında pilicinin üzeri bir tencere kapağı ile örtülmelidir. Piliç ızgarada 10-15 dakikadan fazla bırakılmamalıdır.