



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

RENKLİ BİBERLİ TAVUK

- 1 tane adet yeşil ve sarı dolmalık biber
- 2 adet közlenmiş kırmızı biber
- 1 adet tavukgöğsü
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı köri
- 4 yaprak marul
- Tuz, karabiber

Tavukgöğsünü altı parçaya bölün. Dövülmüş sarımsak ve köriyle harmanlayın. Tavaya yağı koyun ve tavuk etinin iki yüzünü de sote edin. Biberlerin tohumlarını çıkartın, uzun ince doğrayıp tavada sote edin. Tavuklarla birlikte karıştırın, yeşillikleri servis tabağına koyun, üzerine tavukları yerleştirip servis yapın.

