



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SARI TALAŞ KAVURMASI

- 2 adet tavuk göğsü
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 baş soğan
- 1 diş sarımsak
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

Tavuk göğsü hafif donuk olacak şekilde kesme tahtasına alınır. Keskin bir bıçakla döner keser gibi, talaş şeklinde kesilir. Tavaya yarım daire şeklinde doğranmış soğan, zeytinyağı ve tavuk konur. Orta ateşte 10 dakika kadar kavrulur. Sonra tuz, kıyılmış sarımsak ve zerdeçal bırakılır. 15 dakika daha kavrulur.

---