



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TAVUK ŞİŞ

İlkay Öztürk

1/2 kg Tavuk kalça kuşbaşı
3/4 Adet Sarı Biber
3/4 Adet Kırmızı Biber
3/4 Adet Yeşil Biber
2 Adet Domates
2 Çay Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber
1 Çay Kaşığı Kırmızı
Pul Biber
2 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
12 Adet Çöp şiş

Kalça kuşbaşı tavuğu yıkayıp süzelim. Zeytinyağı, tuz, karabiber ve kırmızıbiberle marine edip kenara alalım. Biber ve domatesleri yıkayıp irice doğrayalım. Çöp şişlere tavuk, domates ve biberleri sıra sıra aralarında çok az boşluk bırakarak geçirelim. Teflon tavayı kızdırıp çöp şişleri dizelim. Orta ateşte arkalı önlü pişirip servis yapalım.