



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ŞİŞTE TAVUK FİLETO

Malzeme:

1 kg tavuk şiş fileto

1 kase yoğurt

Yarım su bardağı süt

1 orba kaşığı soya sosu

1 orba kaşığı Altın Hasat Riviera Zeytinyağı

1 ay kaşığı kimyon

1 ay kaşığı Pulbiber

Yarım ay kaşığı Karabiber

3 diş sarımsak

2 adet taze soğan

2 dal taze biberiye

Sarmısağı ve taze soğanı ince ince doğrayın. Geniş bir kabın içine yoğurdu ve sütü alın. İyice karıştırdıktan sonra soya sosunu, kimyon, pulbiber, karabiber ve biberiyeyi ekleyin. Sarımsak ve soğanı da ilave edip karıştırın. Şiş filetoları yoğurtlu sosun içine yatırın. Ağızını kapatarak buzdolabında bir saat kadar dinlendirin. Etler sosun içinde yeterince bekletildikten sonra tahta şişlere dizin, uçlarını alüminyum folyoyla sarın. Fırın tepsisinin üzerini yağlı kağıtla kaplayın. Şişleri tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 190 dereceye ayarlı fırında çok kurutmadan pişirin. Sıcak olarak servis yapın.