



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SOĞANLI TAVUK GÖĞSÜ

4 adet tavuk göğüs eti  
8 adet soğan  
Yarım bardak ayçiçek yağı  
Tuz  
Karabiber  
Maydanoz

Tavukların kemiklerini ayırın ve iri iri doğrayın, ağanları soyup halka halka doğrayın ve tavuğa katın. tuzunu karabiberini katıp yağını da koyduktan sonra karıştırın ve teflon tavada veya tencerede arada çevirerek pişirin. 25 dakikada hazırdır. Ayrıla servis yapın.

---