



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOSLU TAVUK IZGARA

6 adet tavuk budu
1 çorba kaşığı salça
3 diş sarımsak
5 çorba kaşığı zeytinyağı
Köri, karabiber, tuz
1 çorba kaşığı yoğurt

Tavuk butlarını derilerini soyup derin bir kabın içine koyun. Üzerine ezilmiş sarımsak, zeytinyağı, salça, yoğurt ve baharatları koyup 1 su bardağı su ilave edin, iyice karıştırın. Butları bu karışımın içinde 2 saat dinlendirip süzün. Izgarada ya da yağsız tavada tavuk etlerinin her yeri iyice kızarıncaya kadar pişirin. İç kısımlarının daha iyi pişmesi ve daha lezzetli olması için 200 derecedeki fırında 15 dakika pişirip sıcak servis yapın.