



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SÜT MARİNELİ TAVUK GÖĞSÜ

Yarım kg tavuk göğsü
2 su bardağı süt
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber

Tavuk göğsü eti kalın şeritler halinde doğranır. Oda ısısında yumuşamış tereyağı, süt, tuz ve karabiber iyice karıştırılır. Tavuk parçaları bırakılır. Üzeri kapatılır. Buzdolabında 2 saat bekletilir. Sonra süzerek alınır ve ızgara da pişirilir.
