



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAHİNLİ PİLİÇ

4 adet Banvit Piliç Bonfile Göğüs (kalın dilimlenmiş)

4 çorba kaşığı tahin

80 ml soya sosu

Tahin ve soya sosunu çırparak iyice karıştırın. Etlerin üzerine gezdirip, harmanlayarak iyice bulayın. Üzerine streç örtüp, en az 30 dak. dinlendirin.

Etleri çöp şişlere geçirip, fırının ızgarasına yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200°C fırında, bir kez çevirerek, her bir yüzü altın sarısı renk alıncaya kadar, yaklaşık 20-25 dak. pişirin.

Sotelenmiş soğan veya sebze ile birlikte servis yapın.

