



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARAKLI TAVUK GÖĞSÜ

4 adet tavuk göğsü
1 demet maydanoz
Yarım kalış beyaz peynir
1 ay kaşığı kimyon
1 ay kaşığı karabiber
2 ay kaşığı tuz
Üzeri için:
Rende kaşar

Tavuk göğüslerinin yüzeyine bıçakla 1 santim arayla 6-7 kesik atılır. Yağlanmış fırın kabına konur. Üzerlerine baharat serpilir. Kesiklere maydanoz peynir karışımı doldurulur. Üzeri alüminyum folyoyla kapatılır. 190 derece fırında yarım saat pişirilir. Sonra fırından alınır, alüminyum folyo alınır. Üzerine kaşar serpilir. Tekrar fırına verilir. Kaşar eriyene kadar pişirilir.