



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TARATORLU TAVUK ŞİŞ

500 gram tavuk göğüs eti
1 çay bardağı zeytinyağı
5 diş sarımsak
3 çorba kaşığı galeta unu
1 çay bardağı kıyılmış ceviz
3 çorba kaşığı süt
1 çay kaşığı kırmızı pul biber

Tavuk etlerini çok küçük parçalara bölüp, çöp şişlere geçirin. Üzerine yağ sürüp yağsız tavada pişirin. Bu arada sosu için, kıyılmış cevizlerin içine ezilmiş sarımsakları, galeta ununu, sütü ve zeytinyağını ekleyip hepsini beraber karıştırın. Bu sosu bir kaba koyup pişirdiğiniz tavuk etleriyle beraber servis yapın.