



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA SOSLU TAVUK

500 gr İnce Kesilmiş Tavuk Göğsü

Sos için:

1 Yemek Kaşığı Salça

1 Yemek Kaşığı Yoğurt

2 Yemek Kaşığı Sıvı yağ

2 Diş Sarımsak

Kekik

Pul biber

Karabiber

Tuz

Kızartmak için:

Sıvı yağ

Sos için yazılı olan malzemeleri derin bir kabın içinde(Sarımsakları rendeleyelim)harmanlayıp içine bütün etleri koyalım karıştıralım ve üzerini kapatarak buzdolabında yarım saat bekletelim.

Teflon tavaya sıvı yağı döküp kızdıralım ve sosladığımız etleri teker teker koyup orta ateş de etlerin her iki tarafını kızartarak servis tabağına alıp yiyebilirsiniz.

Not: Aynı tavada etlerin yanına biber ve domates kızartarak servis yapılabilir.
