



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK BUĞULAMASI

- 1 adet tavuk
- 1 su bardağı rendelenmiş domates
- 2 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı un
- 2 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı sirke
- 1 su bardağı su
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 2 çay kaşığı tuz

Öncelikle tavuk parçalanır ve bir fırın kabına yerleştirilir. Bir kaba diğer malzemeler konur bir güzel karıştırılır. Tavuğun üzerine dökülür ve ağzı alüminyum folyo ile sıkıca kapatılır. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında yaklaşık 50 dakika pişirilir.