



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ÇÖP ŞİŞ

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

500 gram tavuk göğsü
2 yemek kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı limon suyu
2 diş sarımsak (ezilmiş)
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı kimyon
Tuz ve karabiber
Çöp şişler (tahta veya metal)

Tavuk göğsünü küp küp doğrayın.

Bir kaba alın ve üzerine yoğurt, zeytinyağı, limon suyu, ezilmiş sarımsak, kırmızı toz biber, kekik, kimyon, tuz ve karabiber ekleyin.

Tüm malzemeleri güzelce karıştırın ve tavuk parçalarının her tarafının sosla kaplanmasını sağlayın.

Kabı streç filmle sarın ve buzdolabında en az 1 saat, tercihen gece boyunca marine edin.

Eğer tahta çöp şiş kullanıyorsanız, yanmamaları için şişleri 30 dakika boyunca su dolu bir kaptaki bekletin.

Marine edilmiş tavuk parçalarını çöp şişlere dizin.

Tavuk çöp şişleri ızgaraya yerleştirin ve her tarafını yaklaşık 10-15 dakika, tamamen pişene kadar pişirin. Ara sıra çevirerek her tarafının eşit şekilde pişmesini sağlayın.

Tavuk çöp şişleri ızgaradan alın ve sıcak servis yapın.

Not: Yanında pilav, salata veya yoğurtlu soslarla servis edebilirsiniz.

