



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EVDE TAVUK DÖNER

600 gram fileto tavuk göğsü
1 adet küçük boy kuru soğan
3 yemek kaşığı zeytinyağı
½ tatlı kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı yoğurt
½ çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı karabiber
¼ çay kaşığı kimyon
¼ çay kaşığı kişniş (isteğe bağlı)
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı hardal (isteğe bağlı)

Hazırladığımız tavukları derisinden ve kemiğinden arındıralım.

Fileto tavuk göğüslerini bir bıçak ile ince ince dilimleyin.

Soğanlarımızın kabuklarını soyup rendeledikten sonra suyunu iyice sıkıp bir derin kabin içine koyun.

Sakladığımız soğanın suyunu zeytinyağı, tuz, biber salçası, yoğurt, kişniş, karabiber, kimyon, hardal ve kekik ile iyice karıştıralım.

Sonra ince ince kesilmiş fileto tavuk göğüslerini hazırladığımız karışımın içine ekleyin.

Streç filmini geniş bir kat halinde mutfak tezgahımızın üzerine açın.

Sosa bulanmış fileto tavuklarımızı üst üste gelecek şekilde kat kat dizin.

Streç filmin kenarlarını katlayıp soslu fileto tavukları rulo şeklinde sarın.

Hava almayacağına emin olduktan sonra derin dondurucuda en az 2 saat bekletin.

Tavuk dönerin baharatlarının ve marinasyon karışımının çeşnilendiğinden emin olduktan sonra tavuk dönerin dondurma süresi sonunda ince ince dilimleyin.

Döner parçalarını ısıttığımız yanmaz ve yapışmaz özelliğe sahip bir tavada, yüksek ateşte birkaç defa ters yüz ederek kızartın.

Dönerin daha lezzetli olabilmesi için ise ve arzuunuza göre yağlı kâğıt üzerinde fırınlayabilirsiniz ekstra olarak ta bir miktar kuyruk yağı kullanabilirsiniz.

Dönerimiz hazır hale gelince isterseniz pilav isterseniz de yarım ekmek şeklinde servis edebilirsiniz.

Dönerin yanında patates kızartması ile servis edebilirsiniz.



