



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUK DÖNER

3 adet tavuk göğsü (1/2 cm den az inceltilmiş)
2 adet yeşil dolmalık biber
2 adet kırmızı salçalık biber
2 yemek kaşığı yoğurt (sos için)
1 yemek kaşığı domates salçası (sos için)
1/2 demet maydanoz ayıklanıp yıkanmış doğranmış

Tavuk etleri et döveceği veya bir şişenin alt tarafıyla yarım cm den biraz fazla inceltilir. Sos malzemeleri bir kaptaki karıştırılır. Biberler temizlenip uzunlamasına doğranır. Bir buz dolabı poşeti açılır veya streç film yaklaşık 50 cm ebadında tezgah üstüne serilir. Etler sosa batırılır. bir kat et bir kat biber olmak üzere üst üste dizilir. Sıkıca paketlenerek 5-6 saat dondurucuda bekletilir. Pişiriceği zaman poşet veya streçten çıkartılır. İnce ince dilimlenir. Tavaya yağ konur dilimlenen tavuk etleri önlü arkalı kızartılır. Makarna, pilav yanında servis edilir.