



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK FİLETO

4 adet Tavuk Göğsü (Fileto)
1 çorba kaşığı (15 gr.) Sıvı Yağ
Biber
Tuz

Tavuk üzerindeki istenmeyen kısımları temizleyin. Tavuk parçalarını tepsiye yerleştirin. Üst kısımlarını sıvı yağla yağlayın. İsteğinize bağlı olarak tuz ve biber serpin. Tepsiyi fırına koyup fırını çalıştırın. Pişirmedeki kızartma oranı isteğe göre ayarlanabilir. Bu yüzden pişirme süresinde değişiklik yapabilirsiniz.

