



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK GÖĞÜSÜ TAVA

İstenilen ölçüde kemiksiz tavuk göğüs bonfile

1 çay bardağı süt

1 çay bardağı sıvı yağ (mısır özü)

Göğüs bonfileler ince ince doğranır, doğramadan önce birkaç saat buzlukta bekletilirse döner gibi ince ince doğramak daha kolaylaşır.

Sütle yağ çırpılır. Doğranmış göğüs etleri 1 saat bu karışımda marine edilir.

Teflon tavada iki tarafı kızartılıp tabağa alınır.

İsteğe göre tuz, kekik, kırmızı biberle tatlandırılır.

Pilav veya haşlanmış mevsim sebzeleri ile servis yapılır.
