



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK IZGARA (DİYET)

Malzemeler:

150 gr. tavuk göğsü

1 domates

1 havuç

1 sivri biber

1 kabak.

Tavuk fırın grilinde ızgara yapılır. Diğer sebzeler buharda haşlanarak tavuğun yanına garni yapılır.
