



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK IZGARA

- 2 adet tavuk göğsü
- 1 çay kaşığı diyet margarin
- 3 parça karnabahar
- 4 adet çalı fasulye
- 4 dal brokoli
- 1 adet közlenmiş kırmızı biber

Tavukları inceltin. Üzerine kırmızı biber, kekik ve tuz atın. Izgarada pişirin. Karnabahar, fasulye ve brokolileri haşlayın. Tabağa aldığınız tavuğu, haşladığınız sebzeler, közlenmiş kırmızı biber ve salatalıkla süsleyin.