



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK KAPAMA

1 kilo tavuk göğsü
2 adet lavaş pide
bir miktar kırmızı biber
bir miktar karabiber
1-2 diş sarımsak
bir miktar tuz

Bir tencerede tavuk göğsünü haşlayın ve haşlandıktan sonra tel tel parçalara ayırın. Daha sonra bir tepsi içine pideleri küp şeklinde doğrayıp, yayın. Pidelerin üzerine haşladığınız tavuğun suyunu dökün. (Tavuğun suyunun sıcak olması gerekiyor.) Daha sonra tel tel ayırdığınız tavukları üzerine ekleyip, kırmızı biber karabiber ve bir çay bardağının içinde tavuksuyu ile karıştırdığınız sarımsağı ekleyin.