



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK KIZARTMA

1 adt bütün tavuk  
2 çorba kaşığı yoğurt  
1 adet iri kuru soğan  
1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk bütün olarak, az suyla, dağıtmadan haşlanır. Diğer tarfta rende soğan, yoğurt ve tuz mikserle iyice çarpılır. Haşlanan tavuk suyu süzülerek bir fırın kabına aktarılır. Üzerine yoğurtlu karışım sürülür. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.

---