



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK KIZARTMASI

Tavuktan her biri 200 gram gelecek 4 göğüs parçası çıkarın. Bunları iyice dövdükten sonra 25 dakika tuzlu, karabiberli suda dinlendirin. Sonra bu marinattan çıkartıp süzün. Unladıktan sonra çırpılmış yumurtaya ve kurutulmuş ekmeğe bulayın. 50 gram tereyağıyla iki kaşık zeytinyağını bir tavaya koyarak ateşe oturtun. Yağ kızınca tavuk etlerini içine atın ve her iki yanlarını nar gibi kızartın. Kızarmış tavuk göğüslerini servis tabağına dizin. Bu işler olurken dört domatesi ortalarından ikiye ayırın. Fırın tepsisine dizin, üzerlerine kıyılmış maydanoz serptikten sonra on dakika kadar kızgın fırında tutun, çıkartın. Fırınlanmış domatesleri kızarmış tavuk parçalarının yanına sıralayın ve sıcak sıcak servis yapın.

[ML® Soğan Kızartması için tıklayın](#)
