



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK KIZARTMA

Malzeme :  
1 adet tavuk  
tuz,  
karabiber

Tavuk temizlenir, kanatları ve butları birleştirilerek bağlanır, isteğe göre boyun ve kanatları kesilebilir. Tavuk tuz ve karabiberle ovulur.

Kızartma şartlarına uygun olarak kızdırılmış termik tabanlı uygun boy bir tencereye koyularak, elle bastırılır ve birkaç dakika kızartılır. Bu işlem dört yüzü için tekrarlanır. Tencerenin kapağı kapatılır. Alev ayarı yapıldıktan yarım saat sonra tavuk ters yüz edilerek yarım saat daha pişirilir. Arzu edilirse üzerine sos dökülerek servis yapılır.

---