



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÜLBASTISI

Tuğrul Şavkay

5 adet tavuk göğüs eti (kemiği ucunda bırakılmış ve dövülerek inceltilmiş)

Tuz

250 ml. tavuk suyu (1 su bardağı)

1 çay kaşığı kekik

Tavuk etlerini tuzlayın. Izgaranızı (eğer ızgaranız yoksa fırınınızın ızgarasını) yakın. Külbastıları ızgaraya (fırında ise altında bir tepsi ile ızgara teline) yerleştirin. Sıkça çevirerek her iki yanları iyice kızarıncaya kadar pişirin. Pişen tavukları sahana yerleştirin. Üzerlerine tavuk suyunu ekleyip, sahanı ateşe oturtun. Bir taşım kaynatıp, ateşi kısın. 10 dakika pişirin.

Tavukları ateşten alıp üzerine kekiği serpin ve sıcak olarak servis yapın.

