



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÜLBASTI

500 gr tavuk göğsü
1 adet soğan suyu
1 adet sarımsak
Bir miktar tuz ve karabiber
Bir miktar kekik
Bir miktar zeytinyağı

Hazırlanışı

Tavuk göğsünü ince dilimleyip et dövencesi ile dövün. Sarımsak, soğan suyu, tuz, karabiber, kekik ve zeytinyağı ile marine sosu hazırlayın. Tavukları buzdolabında 1-2 saat marine sosunda bekletin. Kızgın bir tavada az yağda kızartın.