



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK MARİNE

- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1/2 tatlı kaşığı kimyon
- 5-6 defne yaprağı
- 1/2 çay bardağı limon suyu
- 1/2 çay bardağı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı yoğurt

Bütün malzemeyi karıştırın. Tavuk veya hindi etlerini ara sıra ters yüz ederek en az 4-5 saat buzdolabında bekletin.

Not: Tavuğu bütün olarak kızartacaksanız, önce yarı yarıya pişene dek haşlayın, sonra bu terbiyeye arkalı önlü yatırın.