



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK ŞİŞ

250 gram tavuk göğsü
1 diş sarımsak
1 kaşık salça
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Tuz
Karabiber
Kimyon
Kırmızı biber

Tavuk etimizi yıkayıp kuşbaşı dilimliyoruz ve derin bir kaba alıyoruz. Sarımsağı tavuğumuzun üzerine rendeliyoruz. Tuz, salça, sıvı yağ ve baharatları da ilave edip iyice yoğuruyoruz ve buzdolabında yarım saat kadar dinlenmeye bırakıyoruz. Daha sonra dolaptan çıkarıp tek tek çöp şişlerimize diziyoruz. Tavaya sıvıyağ koyup kızdırıyoruz ve şişlerimizi tavaya alıp orta ateşte hertarafını kızartıyoruz ve servis yapıyoruz.

