



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK TANTUNİ

1 tavuk göğsü  
3 dis sarımsak  
1 adet soğan  
2 adet sivri biber  
1 adet domates  
Tuz  
Karabiber  
Kimyon  
Pulbiber  
Kekik

Tavukları minik minik doğrayıp yağda soteleyin. Sırası ile soğan, sarımsak, biber, baharatlar ve domatesi ekleyerek kavurun. Ekmek arası yada lavaş arası servis edebilirsiniz.

