



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU ADANA KEBABI

4 adet tavuk göğüs eti  
2 adet soğan  
Yarım demet maydanoz  
1 çorba kaşığı tereyağı  
1 çorba kaşığı pul biber  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı tuz

Soğanı ve maydanozu robotta kıyın. Tavuk etlerini de robottan geçirin. Bir kaba tavuk etini, soğan ve maydanozu koyun, baharatlarını ekleyin. Tereyağı da koyarak yoğurun. Bu harcı 4 saat buzdolabında bekletin. Daha sonra ceviz iriliğinde parçalar koparın ve elinizi suyla ıslatarak şekil verin. Hazırladığınız kebabları ızgara veya yağsız tavada pişirin.