



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUKLU ÇÖKERME (MUĞLA)

300 gram tavuğun göğüs eti
1 adet patates
1 adet lavaş ekmeği
1 çay bardağı süzme yoğurt
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı salça
1 çay bardağı su

Öncelikle patatesleri kibrit çöpü gibi doğrayıp kızgın yağda kızartın. Tavuk etini baharatlandırıp ızgarada iki yüzünü de pişirin. İstenirse ekmeği de ızgarada kızartıp tabağa alın, üzerine büyük parça halinde kızartılmış tavuk etini koyun. Üzerine kibrit patatesleri ekleyin. Yoğurt ve salçalı sosla servis yapın. Sos için önce tereyağı ve salçayı bir tavada pişirin, sonra üzerine suyu ekleyip 5 dakika kaynatın.