



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KAĞIT KEBABI

<https://www.sagliklitavuk.org>

300 gr tavuk göğüs eti
1 baş soğan
1 adet büyük boy kapy biber
3-4 diş sarımsak
1 adet domates
Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı domates salçası
Tuz, karabiber, kimyon, kuru nane, pul biber
Zeytinyağı
Sunum için:
1 baş sarımsak
2-3 adet küçük boy biber
Bir miktar maydanoz

Domates, biber, soğan, sarımsak ve maydanozu ince ince kıyın.
Zamanınız yoksa maydanoz hariç diğer malzemeleri mutfak robotunda çekin.
Tavuk göğsünü küçük parçalar haline getirip mutfak robotunda fazla lapa olmayacak şekilde kıyma haline getirin.
Kıydığınız malzemeleri karıştırma kabına alarak baharatlarını ve bir miktar zeytinyağı ekleyerek karıştırın.
Elde ettiğiniz harcı sunumunun daha hoş olması amacıyla yuvarlak şekilde kestiğiniz yağlı pişirme kağıdına yayın.
Daha önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30-35 dakika pişirin.

