



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KAĞIT KEBABI

500 gram kuşbaşı tavuk eti
1 su bardağı bezelye içi (Haşlanmış)
1 büyük boy kabak (Küp küp doğranmış)
4 mini patates (Enine ikiye bölünmüş)
10 arpacık soğan
4 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kekik

Salçaları, zeytinyağını, tuzu, karabiberi ve kekiği bir kasede karıştırın. Hazırladığınız sosu etlere ilave edin ve iyice karıştırın. Sebzeleri de ekleyip tüm malzemeyi karıştırın. Karışımı 4 eşit parçaya bölün ve yağlı kağıtlara paylaşın. Üzerini kapatacak şekilde kenarlarından kıvrarak şeker paketi gibi hazırlayın. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 30 dakika pişirip sıcak servis yapın.

