



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU KANEPE

1 su bardağı yoğurt
2 çorba kaşığı mayonez
4 diş sarımsak
4 dilim tost ekmeđi
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
Tuz
Karabiber

Yarım tavuk göğsünü haşlayıp, küçük küçük doğrayın. Tuz ve karabiber ekleyin. 1 su bardağı yoğurt ve 2 çorba kaşığı mayonezi, 4 diş dövülmüş sarımsakla karıştırın. Servis tabağına 2 dilim tost ekmeğini dizin. Üzerine yoğurtlu karışımdan sürün. Haşlanmış tavuk göğsünden koyun. 2 dilim tost ekmeğini, diğer ekmeğlerin üzerine kapatın. Artan yoğurtlu harçtan sürün. 2 çorba kaşığı kıyılmış maydanozla ekmeğlerin üzerini süsleyin. Buzdolabında 2 saat bekletip, servis yapın.