



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU KANEPELER

500 gram tavuk kuşbaşı
4 diş sarımsak
4 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı süt
Tuz, karabiber, kekik
5 sivri biber
1 demet taze soğan

Rendelediğiniz sarımsakların üzerine zeytinyağı ve süt dökün. Bu karışıma uzun şeritler halinde kestiğiniz tavuk etlerini atın ve 15 dakika dinlendirin. Sivri biberleri doğrayın. Biberleri ve tavuk etini fırın tepsisine kendi etrafında sararak dizin. 200 derecedeki fırında 20 dakika pişirin. Sıcakken üzerine baharatı serpin. İstenirse domateslerle süsleyip minik kanepeler gibi ikram edilebilir. Taze soğanın yeşil kısımlarıyla da etrafını sarıp farklı bir görüntü elde edebilirsiniz.