



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU TACO

10 adet hazır taco kabuğu yufkası (ya da küçük boy tortilla ekmeği)

500 gram fileto tavuk göğsü

1 tatlı kaşığı acı sos

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Çay kaşığı ucuyla toz kırmızı biber

Çay kaşığı ucuyla acı toz kırmızı biber

Çay kaşığı ucuyla taze çekilmiş tane karabiber

Bir tutam tuz

Servisi için;

1 adet orta boy kırmızı soğan

2 adet jalapeno biberi

4 yemek kaşığı ekşi krema (ya da süzme yoğurt)

1 adet orta boy lime limon (yeşil limon)

İlk olarak tarife taco içini hazırlamakla başlıyoruz. Bunun için; deri ve kemikli kısımlarını ayıkladığınız fileto tavuk göğüslerini uzun ince şeritler halinde kesin.

Acı sos, zeytinyağı, toz kırmızı biber, acı toz kırmızı biber, taze çekilmiş tane karabiber ve tuzu ayrı bir kasede karıştırın. Fileto tavuk göğüslerini hazırladığınız karışıma bulayıp kısa bir süre bekletin.

Servis için; kabuğunu ayıkladığınız kırmızı soğanı ince ince doğrayın.

Ardından, jalapeno biberlerini halka halka doğrayın.

Dilediğiniz yeşillikleri ayıkladıktan sonra kurulaşın.

Tercihen kalın tabanlı döküm bir tava seçin ve ısıtın. Zeytinyağlı karışımla marine ettiğiniz tavuk göğüslerini yağ eklemeyen yüksek ateşte pişirin.

Üzeri nar gibi kızaran tavuk göğüslerini, iç kısımlarına bir parça ekşi krema ya da süzme yoğurt sürdüğünüz taco kabukları arasına paylaşın.

Üzerlerine kırmızı soğan ve jalapeno biberi ekledikten sonra dilimlenmiş lime limon ile servis edebilirsiniz.

