



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TACO TAVUK

5-6 tane küçük lavaş  
500 gram tavuk göğsü  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
3-4 diş sarımsak  
1 tane soğan  
1 tane yeşil biber  
3 dal taze kekik  
2 dal maydanoz  
Yarım çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı tuz

Lavaşları bir bardakla yuvarlak parçalara ayırın. Lavaş parçalarını muffin kaplara koyup, fırında 15 dakika kadar pişirin. Soğanları ve sarımsakları incecik kıyın. Tavuk göğsünü küp şekilde doğrayın. Yeşillikleri ve biberi de kıyın. Tavaya yağ ekleyin. Önce tavuğu, ardından soğanları ve sarımsakları soteleyin. Üzerine yeşillikleri ve biberi ekleyin. Karabiberi ve tuzu ilave edin. Birkaç dakika sotelemeye devam edin. Hazırladığınız tavuk soteyi, fırından çıkardığınız lavaşların içine koyup, servis edin.