



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAVUK TANTUNİ

1 tane tavuk göğsü  
1 tane ekmek  
3 kaşık biberli soğanlı doğranmış domates  
Yarım demet maydanoz  
1 çay kaşığı salça  
2 kaşık margarin  
Tuz  
Karabiber  
Pulbiber  
Kekik  
Yarım limon

Tavuk göğsü ince ince doğranır. Bir baş soğan piyazlık doğranır ve yarısı margarin ile kavrulur. Yarısı tuzla ovulup sonra kullanılmak üzere kenara alınır. Kavrulan soğana biberli soğanlı domates eklenip az daha kavrulur ve tavuklar eklenir. Tavuklar sularını salmaya başlayınca salça ve 1 çay bardağı su eklenir. Tuzu da ayarlanıp kapağı kapalı olarak suyu çektilir. En son baharatlar eklenip karıştırılır. Ekmekler tavukların üzerine bastırılıp biraz yağ ekmeğe çektilir. Daha sonra ekmeklerin arasına tavuklardan, soğandan ve maydanozdan koyulur. Acı seviliyorsa pul biber eklenir

