



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUK TANTUNİ

3 adet tavuk göğsü

Zeytinyağı

Karabiber

Kimyon

Kırmızı toz biber

Lavaş ekmeği

İçi için:

2 adet kuru soğan

2-3 adet domates

Maydanoz

Tuz

Tavukları küçük küpler halinde doğrayın ve bir tencerede haşlayın.

Soğanları piyazlık doğrayın.

Maydanozları doğrayıp tuz ve soğanla karıştırın.

Domatesleri de küp küp doğrayın.

Haşladığınız tavukları süzüp suyunu kenara alın.

Etleri geniş bir tavaya aktarın üzerine zeytinyağını ilave edin.

Yağ ısınırken baharatları da tavaya ekleyin ve iyice kavurun.

Lavaşları tavanın üzerine kapatarak yağlayın.

Yağladığınız lavaşların üzerine domatesleri ve soğanları yayın.

Etleri de soğanların üzerine yerleştirip dürüm yapın.

Not: Tantuninizi taze ekmek arasında da servis edebilirsiniz.

