



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU TİRİT

Bayat ekmek

Sosu için:

3 adet doğranmış domates

1 adet soğan

2 yemek kaşığı sıvı yağ

Tuz

Karabiber

Tavuk için:

600 g tavuk göğsü

1 yemek kaşığı Tereyağı

3 yemek kaşığı sıvı yağ

Tuz

Karabiber

Yoğurt sosu için:

2 su bardağı yoğurt

2 diş sarımsak (isteğe göre)

Tuz

Bayat ekmekleri küp küp doğrayarak önceden ısıtılmış 200°C fırında 5 dakika fırınlayalım.

Tavuk göğsünü küçük küpler halinde doğrayalım.

Uygun bir tavaya sıvı yağ alarak tavuk etlerini ilave edelim ve etler kızarana kadar pişirelim.

Pişen tavuk etlerine tuz, karabiber ve tereyağı ekleyerek lezzetlendirelim. Tavamızı ocaktan alalım.

Domates sosu için, minik minik doğranmış soğanı sıvı yağda hafif pembeleşinceye kadar kavuralım.

Üzerine 1 kavanoz doğranmış domatesi, tuz ve karabiberi ekleyerek 4-5 dakika kaynatalım ve ocaktan alalım.

Servis tabağına ilk olarak ısıttığımız ekmekleri alalım.

Üzerlerine domatesli soslara bolca dökelim.

Son olarak sarımsaklı yoğurdu gezdirelim ve tavuk etlerini yerleştirelim.

