



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TERBİYELİ KOLAY TAVUK

### Malzemeler:

- 4 parça tavuk göğüs eti
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 çay kaşığı tuz

### Yapılışı:

Tavuk göğüsleri kuşbaşı doğranır. Bir kaba zeytinyağı, kırmızıbiber, kimyon ve tuz koyularak karıştırılır. Tavuklar bu karışıma ilave edilerek miniclanır. En az yarım saat olmak üzere bu şekilde bekletildikten sonra tavaya koyularak harlı ateşte 2-3 dakika kadar pişirildikten sonra altı kısılır. Sık sık karıştırılarak tavukların her tarafı kızartılır. Tavuklar iyice piştikten sonra ateşten alınarak yanında kızarmış patates ve pilav ile servis yapılır.

---