



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YELPAZE TAVUK

- 2 adet tavuk göğüs eti
- 1 adet iri doğranmış kapyra biber
- 1/2 adet dilimlenmiş kabak
- 1/2 adet dilimlenmiş kırmızı soğan
- 2 dilim limon
- Sosu için:
- 1 tablet Bizim Mutfak Az Tuzlu Tavuk Bulyon
- 1/2 demet kıyılmış maydanoz
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 1 çay kaşığı kekik
- 1/2 çay bardağı sıcak su
- 1/4 çay kaşığı karabiber
- Az Tuzlu Bulyonlar

Tavuk göğüs etlerinin orta kısmına kesikler atarak cepler oluşturun. Kabak, kapyra biber, soğan ve limon dilimlerini bu ceplere sırayla yerleştirin. Bir kasede maydanoz, zeytinyağı, sarımsak, kekik ile sıcak suda erittiğiniz Bizim Mutfak Az Tuzlu Tavuk Bulyon'u ve karabiberi karıştırın. Hazırladığınız bu sosu tavuk göğüslerinin üzerine gezdirin ve önceden ısıttığınız 185 derece fırında 25-30 dakika kontrollü olarak pişirin.

