



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL SOSLU BAHARATLI TAVUK

2 adet tavuk göğsü
Karabiber
Tuz
Zeytinyağı
Sos için:
3 yemek kaşığı su
1 demet maydanoz
1 diş sarımsak
Yarım limon suyu
1,5 yemek kaşığı tahin
Zeytinyağı
Tuz

2 adet tavuk göğsünü fileto olacak şekilde kesin. Tavuk filetoları biber ve tuz ile tatlandırın. Tavada zeytinyağı birkaç damla damlatarak 3-4 dakika kadar filetolar bronz bir renk alana dek pişirin. Fakat etin kurumasına da izin vermeyin. Bu arada sosu hazırlayın. Blendera bir demet maydanoz, bir diş sarımsak, yarım limon suyu, tahin, zeytinyağı ve tuzu koyun. Homojen bir karışım elde edene kadar blendırdan geçirin. Servis ederken tavuk filetolarının üzerine yeşil sosdan döküp yanında seçtiğiniz bir salata ile ikram edin.

