



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT SARIMSAK VE ZENCEFİLLİ EKMEKLİ TAVUK FİLETO

İlk önce, zencefili ince ince doğrayarak veya güçlü bir sarımsak presinde ezerek suyunu çıkarın. Tavuk filetoları uzun şeritler halinde kesin. Zencefil suyu veya posasıyla yoğurdun yarısını karıştırın, baharatla çeşnilendirin ve tavuk panelleri ekleyin. İyice karıştırın ve oda sıcaklığında en az 30 dakika ya da buzdolabında yaklaşık 2 saat terbiye olmasını bekleyin. Kullanmadan önce tekrar oda sıcaklığına getirin. Sarımsak ve kişnişi yoğurdun geri kalanıyla karıştırın ve baharatla çeşnilendirin. Izgarayı 5. ayara getirerek ısıtın. Tavukları terbiye sosundan çıkarın, kağıt havlu ile kurulayın ve 1 çorba kaşığı yağı fırçayla hafifçe sürün. Tavuk panellerini 2-3 dakika kapalı ızgarada (panini konumu) pişene kadar ızgara yapın. Izgarayı parti konumuna getirin, tavuk panelleri alın ve pideyi ızgarada 1 dakika pişirin (gerekliyorsa, terbiye sosu fazlalıklarını çıkarmak için ızgarayı bir kağıt havluyla silin). Pideyi keserek açın ve tavuk panellerle doldurun. Soslu yoğurtla birlikte servis yapın. Salatalık salatasıyla çok iyi gider.

İpucu: Bu yemeği daha sağlıklı yapmak için, az yağlı yoğurt kullanmayı deneyin.