



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU HİNDİ MADALYON

1 paket Hindi Madalyon
2 orba kaşığı zeytinyağı
125 ml yoęurt
1 orba kaşığı hardal
1 diğ sarımsak (dövölmüş)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövölmüş)

Etleri zeytinyağı ile iyice bulayın.

Isıtılmış yağsız tavada hızlı ateşte her iki yüzlerini 4[?]er dak. pişirin.

Yoęurt, hardal, sarımsak, tuz ve karabiberi karıştırıp etlere bulayın ve fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180°C fırında etler yumuşayıncaya kadar yaklaşık 20-25 dak. pişirin.

Sıcak servis yapın.

