



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YOĞURTLU KIZARMIŞ TAVUK

### MALZEMELER

1 adet pismeye hazır tavuk, yaklaşık 2 kg.  
1 diş sarımsak, bir tutam tuzla ezilmiş  
2 yemek kasığı doğranmış taze nane  
1 yemek kasığı kimyon  
2 çay kasığı şeker  
1 çay kasığı zencefil  
1 çay kasığı tuz  
1/2 çay kasığı toz acı kırmızı biber  
1/2 çay kasığı zerdeçal  
500 gr yoğurt  
Pilav, servis için  
Taze nane, süslemek için

### YAPILIŞ TARİFİ

Tavugu yıkayıp iyice kurulayın. Tavugu alacak büyüklükte bir kabin içine yerleştirin. Yoğurdun 150 gramını bir kenara ayırın. Kalan malzemenin tümünü bir kapta karıştırın. Karışımı tavugun üstüne dökün ve en az 8 saat buzdolabında marine edin. Zaman zaman Marinatı kasıkla tavugun üzerinde gezdirin. Ertesi gün fırını 190 C'ye isitin. Tavugu bir güveç kabına koyup üstüne marinattan dökün. Güveci kapatıp tavugu 1,5-2 saat fırında kızartın. (Tavuga bir sis veya çatal batırıldığında berrak bir su akmalı) Kızartma süreci boyunca tavugun üzerine ara sıra marinattan sürün. Tavugu güveç kabından çıkartıp sıcak tutun. Kabin içindeki suları bir tencereye dökün. Geri kalan yogurda da ekleyip hızlıca çirpin. Eğer pilav ile sunuyorsanız, tavugu pilavin üstüne koyup, üzerine yoğurt sosunu gezdirin. Naneyle süsleyip sunun.