



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU TAVUK

500 gr. tavuk eti
3 orba kaşığı sıvı yağ
3 diř dövülmüř sarımsak
1'er çay kaşığı kimyon, toz kişniş ve pul biber
Yoğurtlu sos için:
1 su bardaęı yoęurt
3 orba kaşığı limon suyu
1 adet orta boy salatalık
1 orba kaşığı kıyılmış dereotu
1/2 çorba kaşığı hardal
1/2 çorba kaşığı bal
Karabiber, tuz

Kuşbaşı tavuk etlerini p şişlere dizin. Sıvı yağa sarımsak, kimyon, kişniş ve pul biber ekleyip karıştırın ve etlerin üzerine gezdirin. Buzdolabında iki saat dinlenmeye bırakın. Yoęurt, limon suyu, rendelenip suyu sıkılmış salatalık, dereotu, hardal, bal, karabiber ve tuzu karıştırın. Eti arkalı nl kızartıp yoğurt sosla birlikte servis yapın.