



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU TAVUK TANTUNİ

<https://www.bim.com.tr>

500 gr Tazem Piliç Izgara Tava
1 tatlı kaşığı Destan kekik
1 tatlı kaşığı Destan kimyon
1 çay kaşığı Rafine sofru tuzu
2 tutam Destan karabiber
1 tatlı kaşığı Destan sumak
1 tatlı kaşığı Destan pul biber
3 çorba kaşığı Sole Ayçiçek yağı
Yarım su bardağı su
5 çorba kaşığı Dost yoğurt
2 diş sarımsak
2 domates
1 soğan
7-8 dal maydanoz
1 tatlı kaşığı Destan sumak
1 tatlı kaşığı Pervin tereyağı
1 çay kaşığı Destan pul biber
4 tane yuvarlak Connex lavaş
Biber turşusu
Limon
Maydanoz

İnce doğranmış 500 gr piliç ızgara tavaya 1 çay kaşığı tuz, 2 tutam karabiber, 1 tatlı kaşığı kekik ve 1 tatlı kaşığı kimyon ekleyip karıştırın.

Tantuninin içindeki garnitürler için, 1 soğanı piyazlık doğrayın.

İnce kıyılmış 7-8 dal maydanoz ve 1 tatlı kaşığı sumak ile karıştırıp kenarda bekletin.

2 domatesi küçük küp şeklinde doğrayın. 5 çorba kaşığı yoğurda 2 diş sarımsak ekleyip kenarda bekletin.

Tantuninin sosu için bir su bardağının içerisine 1 tatlı kaşığı pul biber, 1 tatlı kaşığı sumak ve yarım su bardağı sıcak su ekleyip karıştırın.

Geniş bir tavaya 3 çorba kaşığı ayçiçek yağı ekleyin.

Üzerine tavukları ekleyip kavurun.

Ardından baharatlı sos karışımını tavaya ekleyin.

Lavaşları tavadaki etlerin sosuna bandırıp tezgaha alın.

Üzerine kavrulmuş tavukları ekleyin ve bir parça hazırladığınız sumaklı soğan salatası ve küp domateslerden ekleyip dürüm şeklinde güzelce sarın.

Dürümü iki parmak kalınlığında dilimleyin ve tabağa yerleştirin.

Üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirin.

Bir sos tenceresinde 1 tatlı kaşığı tereyağını eritip üzerine 1 çay kaşığı pul biber ekleyip köpürtün ve tantunilerin üzerine dökün.

İnce kıyılmış maydanoz serpince tavuk tantuniniz yemek için hazır.

Not: Yoğurt eklemeyen yemek isterseniz dürüm yaptıktan sonra yanında bir parça maydanoz, acı biber turşusu ve limon ekleyip yiyebilirsiniz.

