



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YULAF LI ÇITIR TAVUK

1 su bardağı yulaf
¾ su bardağı rendelenmiş İçim Kaşar Peyniri
1 çay kaşığı doğranmış taze kekik
Yarım çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
450 gr tavuk göğsü

Fırını 230° C'de önceden ısıtın. Yulaf ları mikserde yarım dakika boyunca ufalayın. Bir kaba İçim Kaşar Peyniri rendesi, kekik, tuz ve karabiberi ekleyin. Tavuk parçalarını streç filme sarın. Üzerlerine hafifçe vurarak etleri inceltin. Streç film den çıkarın ve yağlayın. Hazırladığınız yulafa iyice bulayın. Yulaf karışımına buladığınız tavuk parçalarını yağlanmış tepsiye dizin. 200 dereceye getirdiğiniz fırında 20 dakika boyunca üzeri kızarana kadar pişirin. Yanında İçim Yoğurt ile birlikte sıcak servis edin.

