



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZENCEFİLLİ TAVUK IZGARA

- 4 adet tavuk göğüs eti
- 1 çorba kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı toz zencefil
- 4 diş sarımsak
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı kekik
- 1 çorba kaşığı kırmızı pul biber

Bir kabın içinde kırmızıbiberi, kekiği, bal, ezilmiş sarımsakları ve ablı da içine ekleyip iyice karıştırın. Bu karışımın bir miktar dövülmüş tavuk etlerinin üzerine döküp 1 saat kadar bu terbiyenin içinde bekletin. Daha sonra makinenizin ızgarasında az yağlı tavada çevirerek pişirin. İstenirse fırında da pişirebilirsiniz. Yanında lavaş ekmeklerle ve salatayla servis yapılabilir.

---