



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZERDEÇALLI TAVUK

3-4 adet yarım tavuk göğsü (Ortalama 500 g)

2 çorba kaşığı ayçiçek yağı

3 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı zerdeçal

1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

1 çorba kaşığı çiğ susam

1 tatlı kaşığı tuz

Arçelik Gurme Ankastre fırın fanlı modda 200 dereceye ayarlanır.

Sarımsaklar soyulur ve derin bir kaseye rendelenir. Yağ eklenir ve yağ sarımsak aromasını alana kadar 1-2 dakika kadar karıştırılır.

Sarımsaklı yağ karışımına zerdeçal, toz kırmızı biber, susam ve tuz eklenerek karıştırılır.

Tavuk göğsü uzunlamasına yani jülyen doğranarak baharatlı karışma eklenir ve her bir tavuk parçası baharatla kaplanacak şekilde karıştırılır.

Tavuklar yağlı kağıt serilmiş tepsiye birbirlerine değmeyecek şekilde, tane tane dizildikten sonra fırının orta rafına verilir.

Yanında sos isterseniz; 3 çorba kaşığı süzme yoğurdun içine bir tutam tuz ve 1 tutam nane ekleyip çırparak, tavuğun yanında harika gidecek bir sos elde edebilirsiniz.

Tavukların üzeri kızardıktan sonra (ortalama 30 dakika) yanında süzme yoğurtlu sos ile servis edebilirsiniz.

