



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİN EZMELİ TAVUK

2 parça tavuk biftek  
15 adet siyah zeytin  
1 diş sarımsak  
2 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çay kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı sirke  
Yarım tatlı kaşığı tuz

Biftek dışındaki malzemeler (zeytinlerin çekirdekleri çıkarılır) robottan geçirilir, macun yapılır. Sonra bifteklerle sürülür. Yağlanmış fırın kabına konur, 185 derece fırında pişirilir.

---