



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNLİ TAVUK BUDU

5 kişilik  
10 adet tavuk budu  
3 çorba kaşığı dolmalık fıstık  
100 gram zeytin  
Birkaç damla limon suyu  
1 çorba kaşığı zeytin ezmesi  
1 adet soğan  
10 diş sarımsak  
3 adet domates  
2 çorba kaşığı sıvıyağ  
Üzerine;  
Avokado dilimleri,  
limon suyu

1 Tavuk butlarını birkaç damla limon suyu ve zeytin ezmesiyle ovun. İki saat kadar bekletin. Domatesleri doğrayın. Sarımsakları da ikiye bölüp, domates ve 2 çorba kaşığı yağ ile karıştırın.  
2 Zeytin ezmesinde beklettiğiniz tavukları da ekleyip, 35 dakika pişirin. Diğer tarafta iri halkalar halinde doğranan soğanı tavuğun üzerine yerleştirin. Çekirdeği çıkarılan zeytini de serpip, tencerenin kapağını kapatın.  
3 Yemeği demlenmeye bırakın. Servisten hemen önce dolmalık fıstığı üzerine serpin. Avokado dilimlerini limon suyu ile ovup, yemeğin üzerine ekleyerek servis yapın.

[ML® Zeytinli Tavuk için tıklayın](#)