



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNLİ TAVUK GÖĞÜS

- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak (hafifçe dövülmüş)
- 1 adet kurutulmuş kırmızıbiber (hafifçe dövülmüş)
- 500 g 5 mm'lik dilimler halinde kesilmiş AYTAÇ Tabaklı Piliç Şerit Fleto
- Tuz ve çekilmiş tane karabiber
- 4 adet domates (kabukları soyulmuş çekirdekleri çıkarılmış ve ince şeritler halinde doğranmış)
- 24 adet siyah zeytin
- 6-8 adet koparılmış taze fesleğen yaprağı

- 4 yemek kaşığı zeytinyağını büyük bir tavada kızdırın, sarımsağı ve kırmızıbiberi ekleyin, sarımsak altın sarısı rengini alana kadar kısık ateşte kavurun.
- Ocağı orta ateşe getirin ve koyduğunuz AYTAÇ Tabaklı Piliç Şerit Fleto dilimlerinin her iki yüzünü de pişirin.
- Tuz ve karabiber ile lezzetlendirin.
- AYTAÇ Tabaklı Piliç Şerit Fleto dilimleri 2 dakikada pişecektir. Pişen AYTAÇ Tabaklı Piliç Şerit Fletoları ısıtılmış bir tabağa aktarın.
- Sarımsak ve kırmızıbiberi atıp, domates şeritlerini ve zeytinleri tavaya ekleyin. Biraz su ilave edin.
- Orta ateşte tavanın dibindeki et kalıntılarını kazıyarak 3-4 dakika pişirin.
- Etlere yeniden tavaya koyup fesleğen yapraklarını serpin, 30 saniye kadar ısıtıp servis yapın.

