



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

SARIMSAKLI TAVUK



1 kg tavuk bonfile
4 diş sarımsak
Yarım su bardağı süt
1 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı soya sosu
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limon suyu
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk bonfile parmak biçimi doğranır. Diğer tarafta sarımsak dövülür, üzerine zeytinyağı haricindeki malzemeler katılır karıştırılır.

Karışım tavuğun üzerine dökülür alt-üst edilir. Kabin ağzı kapatılır, buzdolabına konular en az 2 saat dinlendirilir.

Süre sonunda tavaya zeytinyağı konur. Isınınca tavuklu karışım atılır. Ara-sıra karıştırarak pembeleşene dek pişirilir.

Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Tavuğun tavaya yapışmaması için zeytinyağını iyi kızdırılması gerekir.