



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

TAVUK ŞİŞ



- 2 Adet tavuk göğsü
- 1 Adet kuru soğan
- 4 - 5 Dal maydanoz
- 4 Çorba kaşığı ay çiçek yağı
- 2 Kaşık yoğurt
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 2 - 3 Adet sert domates

- # Soğan rendelenir, maydanoz ince kıyılır, üzerine yoğurt, yağ, tuz ve karabiber eklenip karıştırılır.
- # Diğer taraftan tavuk eti 2,5 - 3 cm. uzunluğunda kuşbaşı şeklinde doğranır.
- # Doğranan tavuk etleri soğanlı karışımla birleştirilip, 2 - 3 saat buzdolabında dinlendirilir.
- # Süre sonunda şişe 1 adet tavuk kuşbaşı ve 1 adet aynı büyüklükte doğranmış domates dizilir. (Şişin boyu ne kadar tavuk ve domates alırsa)
- # Elektrik ya da odun ızgarasında pişirilir.
- # Arzu edilirse piyaz şeklinde doğranmış kuru soğanla servis yapılır.

Not: Aynı terbiye kullanılarak kuzu şiş de hazırlanabilir.