



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI PORTAKALLI TAVUK

MALZEMELER

1 kilo tavuk bonfile
1 portakalın suyu (limonda olabilir)
Dilediğiniz miktarda;
sarımsak,
karabiber,
kekik,
köri,
tarçın,
defne yaprağı
zeytinyağı
Kızartmak için;
bol sıvı yağ
un
kırmızı toz biber
tuz

YAPILIŞ TARİFİ

Tavuk bonfileyi kuşbaşı bölün. Sonra bütün baharatları, portakal suyunu, ezilmiş sarımsakları ve zeytinyağını tavuklarla karıştırın. Marine ettiğiniz malzemeleri 1,5 - 2 saat kadar buzdolabında bekletin. Bekleme süresi dolduktan sonra bir poşetin içine unu, tuzu, kırmızı biberi ekleyin. Sostan çıkardığınız tavukların bir kısmını unun içine koyup una bulanana kadar poşeti sallayın. Daha sonra kızgın yağda kızartın. Tavukların miktarına göre aynı işlemi tekrarlayın. Dilerseniz patetes püresiyle ve ya kızartmasıyla servis yapabilirsiniz.