



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİLEK SALATALI HİNDİ

- 1 paket Hindi Göğüs Kuşbaşı
- 3 çorba kaşığı limon suyu
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tozşeker
- 1,5 tatlı kaşığı limon kabuğu (rendelenmiş)
- 1 diş sarımsak (dövülmüş)
- 150 gr çilek (küçük küp doğranmış)
- 2 çorba kaşığı siyah kuru üzüm
- 1 tatlı kaşığı taze kişniş veya maydanoz (ince kıyılmış)
- 1 adet taze soğan (ince kıyılmış)
- Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Limon suyu, zeytinyağı, tozşeker, 1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi, sarımsak, tuz ve karabiberi iyice karıştırın. Etlerin üzerine gezdirip, her taraflarına bulayın. Üzerini streçle örtüp, en az 1 saat veya bir gece buzdolabında dinlendirin.

Çilek, kalan limon kabuğu rendesi, kuru üzüm, kişniş ve taze soğanı iyice harmanlayın.

Etleri marinatından süzerek alın. Yağsız tavayı ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte ve karıştırarak 4-5 dak. pişirin. Ateşi kısıp, üzerlerine kalan marinatı gezdirin. Tavaya kapak kapatıp, etler yumuşayınca kadar, yaklaşık 5-6 dak. daha pişirin.

Etleri çilekli salata ve arzu ederseniz safranlı pilav ile birlikte servis yapın.

