



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## EKŞİLİ TAVUK HAŞLAMA

500 gram göğüs eti  
1 adet kabak  
1 adet salatalık  
1 limon  
4 çorba kaşığı tereyağı  
Tuz  
Karabiber  
Kırmızı pul biber  
1 adet portakal

Tavuk göğüslerini iyice dövün ve rulo halinde sarıp yağlı kâğıda sarıp kaynayan suda haşlayın. Tereyağını tavada eritin üzerine haşlanmış tavuk etini ekleyip her tarafını kızartın. Tavadan aldıktan sonra limon suyu, portakal suyu ve baharatları ekleyin. Sos kıvamına getirin. Dilimlenmiş salatalık ve az haşlanmış kabaklarla da kenarlarına alıp dilimlenmiş tavuk dilimleriyle servis tabağına dizip üzerine tavada yaptığınız portakallı sosu da ekleyip servis yapın.