



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

HARDALLI PİLİÇ

4 adet Banvit Piliç Bonfile Göğüs
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı hardal
2 çorba kaşığı taze kekik yaprağı
4 adet orta boy limon
60 gr dijon hardalı

Etleri iki streç arasında döverek hafifçe inceltin.

Zeytinyağı, hardal ve kekiğin yarısını karıştırıp, etleri bu karışıma koyun. Üzerini kapatıp, buzdolabında 1 saat dinlendirin.

Etleri süzüp, marinatı ayırın. Süzdüğünüz etleri, önceden ısıtılmış 190 0C fırının ızgara konumunda yaklaşık 15-20 dak. veya arzu ettiğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin. Pişirirken üzerlerine fırça ile ayırdığınız marinattan sürün.

Limonları 10 adet elma dilimi şeklinde dilimleyin. Dilimlediğiniz limonları da ızgarada pişirin.

Bir kapta dijon hardalı ve kalan kekiği karıştırın.

Etleri limon dilimleri ve hardallı sosla birlikte servis yapın.

