



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIZARMIŞ HİNDİ BUDU

700 gram hindi eti
1 çorba kaşığı yoğurt
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber
1 adet portakal
1 adet limon
1 çorba kaşığı tereyağı

Hindi etinin derisini çıkartmadan üzerine yoğurt ve zeytinyağını sürün. Bu şekilde 10 dakika dinlendirin. Bu arada portakalın kabuğunu soyup bir tencerede tereyağı ile beraber 5 dakika kadar pişirin. Yağsız bir tavada hindi etinin iki yüzünü de kızartın. Üzerine limon suyunu ve biraz pişirdiğiniz portakalı döküp fırın tepsisine alın. 45 dakika 200 derecede pişirin.