



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MEYANELİ HİNDİ BUDU

- 2 hindi budu
- 1 ay kaşığı hardal
- 1 Limon
- 1 ay kaşığı karabiber
- 1 Baş soğan
- 1 ay kaşığı tuz
- 2 Diş sarımsak
- 1 ay kaşığı şeker
- 2 orba kaşığı meyane
- 1 ay kaşığı acılı baharat

Hindi butlarını iç taraftan ve kemiklerden uzunlamasına keserek kemikleri ve sinirlerini etten ayırın. Sonra bu but etlerini limon suyu ile ovun ateşe dayanıklı bir tabağı koyun. Öte yanda meyane, tuz, şeker, acılı baharat, hardal, karabiber, ufak ufak kıyılmış soğan ve sarımsakla karıştırarak pişirip bunu hindi butlarının üzerine dökün ve bir gece, olmazsa en az bir saat bu şekilde bırakarak etlerin sosu içmesini sağlayın. Bu arada etleri sık sık da çevirmeyi ihmal etmeyin. Sonra bunu kızgın fırına sürerek 45 dakika kadar pişirin ve yine pişme sırasında sık sık çevirin butları. Fırından çıkardıktan sonra da dilim dilim keserek servis yapın. Etin yanına pilav, patates kızartması gibi şeyleri garnitür olarak koyabilirsiniz.

[ML® Meyaneli Tavuk için tıklayın](#)