



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI PİLİÇ

- 3 adet Banvit Piliç Bonfile Göğüs
- 1 adet portakal
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy soğan (piyaz doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı tozşeker

Portakalın kabuğunu beyaz kısımları gelmeyecek şekilde çok ince soyun ve kibrit çöpü gibi kesin. Portakalı sıkıp suyunu alın.

Portakal suyuna 1 çorba kaşığı zeytinyağı ilave edip çırpın, etlerin üzerine dökün ve en az 1 saat dinlendirin. Soğan, tozşeker, portakal kabukları ve kalan zeytinyağını kısık ateşte soğanlar karamelize oluncaya kadar yaklaşık 5 dak. soteleyin.

Etleri marinatından süzerek çıkarıp soğanlı tavada her iki yüzünü 3'er dakika kızartın. Kalan marinat suyunu ekleyip üzeri kapalı olarak 15 dak. pişirin.

