



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI TAVUK

<https://www.elele.com.tr>

4 parça tavuk göğüs eti
1 su bardağı taze portakalın suyu
2 portakalın rendelenmiş kabuğu
1 yemek kaşığı bal
4 yemek kaşığı maydanoz
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Deniz tuzu
Taze çekilmiş karabiber

Tavuk göğüs etini kuşbaşı doğrayın. Az yağ ile sote edin. Portakal suyunu, balı, tuzu ve taze çekilmiş karabiberi ekleyip orta ateşte 10 dakika pişirin. Ocaktan alın. İnce kıyılmış maydanozu ve rendelenmiş portakal kabuğunu ekleyip tatlandırın. Sıcak servis yapın.

