



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ TAVUK (AFYONKARAHİSAR)

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

6 adet tavuk göğsü
350 gram badem içi
12 adet taze patates
500 gram bebek ıspanak
1 tatlı kaşığı taneli hardal
1 çorba kaşığı salça
Tuz
Karabiber
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
4 çorba kaşığı sıvı yağ

Hardal, salça, zeytinyağı ve sarımsağı bir kasede karıştırarak sos haline getirin. Tavuk etlerinin üzerine fırça yardımıyla sürerek marine edin. İkiye bölünmüş badem içlerini düzenli bir şekilde bastırarak üzerlerine dizin. Daha sonra ızgara yapın veya 200 derece fırında kızarana kadar pişirin. Kabuklarını iyice fırçaladığınız patatesleri ortadan ikiye kesin ve 2 çorba kaşığı sıvı yağda soteleyin. Kalan sıvı yağı bir tavaya alıp ıspanağı ekleyin. Tuz ve karabiber katıp hafifçe soteleyin. Fırın tepsisine tavuk, patates ve ıspanağı yerleştirip önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

