



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALLI BAHARATLI TURUNCU TAVUK

- 1 adet yumurta akı
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 3-4 adet taze sıkılmış portakal suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet tavuk göğüsü
- 50 gr tereyağı
- 2 yemek kaşığı bal
- 2 adet biber
- 1 paket dondurulmuş bezelye
- 1 tutam taze çekilmiş karabiber

Yumurta beyazı, mısır nişastası, 1 çorba kaşığı portakal suyu ve tuzu köpürene kadar çırpın sonra. Tavuk ekleyin ve buzdolabında bir gece boyunca dinlendirin, iyice marine olsun.

Bir büyük dökme demir veya orta ateşte tavada tereyağını eritin. Marine edilmiş tavuk parçalarını tavada kızdırın. 3-4 dakika her iki tarafta kahverengi olana kadar. Kalan portakal suyu, portakal kabuğu rendesi, bal ve biberi ekleyin.

Sebzeler yumuşayınca kadar, yaklaşık 5 dakika kaynamaya bırakın. Gerektiğinde ek tuz ve karabiber serpin.

