



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİ ELMALI ÖRDEK GÖĞSÜ

4 ördek göğsü (kemik ve derileri alınıp, fazla yağları atılmış)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

bir tutam tuz 15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı

1 ekşi elma (kabuğu soyulup, çekirdekli bölümü çıkarıldıktan sonra, ince dilimlenerek, üstüne 2 çorba kaşığı taze sıkılmış limon suyu gezdirilmiş)

1 arpacık soğanı (ince doğranmış)

1/4 tatlı kaşığı kekik

1 1/2 çorba kaşığı sirke

1 tatlı kaşığı bal

1 diş sarımsak (ince kıyılmış)

25 cl (1 su bardağı) tuzsuz tavuk suyu

Zeytinyağını, kalın dipli bir tavaya koyup, tavayı harlı ateşe oturttuk, yağı ısıttık. Isınınca ördek göğüslerini koyup, 5 dakika kızarttık. Sonra altüst edip, üstlerine tuzu serpererek, ateşi kısın ve göğüsleri orta ateşte 3 dakika pişirin.

Ördek göğüslerini delikli spatulayla birtabağa çıkarıp, bir kenarda sıcak kalmalarını sağlayın. Tereyağını tavaya koyup, eriyince elma dilimlerini ekleyerek, 2 dakika sote edin. Arpacık soğanları, kekik, sirke, bal ve sarımsakları katıp, sık sık karıştırarak, karışımı elmalar hafifçe . esmerleşene kadar (2 - 3 dakika) pişirin. Tavuk suyunu ekleyip, bir taşım kaynattıktan sonra, ateşi kısarak, elmalı sosu yarı yarıya çekinceye kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin.

Bu arada ördek göğüslerini 5 mm kalınlığında verevine dilimleyip, dilimleri ısıtılmış bir servis tabağına dışa açılan bir yelpaze gibi dizin. Tavayı ateşten alıp, elmalı sosu kaşıkla sıcak dilimlerin üstlerine boşaltarak, servis yapın.

SERVİS ÖNERİSİ: Buharda haşlanmış brokkoli çiçekleriyle.