



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

EKŞİLİ TAVUK HAŞLAMA

500 gr. tavuk göğsü
1 adet kabak
1 adet salatalık
1 adet limon
1 adet portakal
4 orba kaşığı tereyağ
Tuz
Karabiber
Pul biber

Tavuk etlerini iyice dövüp rulo şeklinde sarın. Ardından yağlı kağıda sarıp kaynayan suda haşlayın. Tereyağını eritip üzerine haşlanmış tavuk etini ekleyin ve her tarafını kızartıp tavadan alın. Aynı tavada limon suyu, portakal suyu ve baharatları sos kıvamına getirin. Tavuk etini dilimleyip servis tabağına alın. Tabağı; dilimlenmiş salatalık ve az haşlanmış kabakla süsleyin. Üzerine portakallı sosu gezdirerek servis yapın.