



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BALKABAKLI TAVUK

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

8 tavuk but
300 gr balkabağı
2 yemek kaşığı balzamik sirke
8 yaprak adaçayı
Yarım su bardağı ceviz içi
Tuz
Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 çay bardağı su

Balkabağının kabuklarını soyup ince doğrayın. 2 yemek kaşığı zeytinyağını tavada ısıtıp balkabaklarını 3-4 dakika soteleyin. Tavuk butlarını 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile 2 dakika soteleyin. Tavuk butlarla balkabaklarını fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine cevizleri serpiştirin. Kalan zeytinyağı, tuz ve sirkeyi karıştırıp üzerine gezdirin. Suyu ilave edin. Adaçayı yapraklarını üzerlerine yerleştirip 190 dereceye ayarlı fırında pişirin. Sıcak servis yapın.

