



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ÖRDEK GÖĞÜSÜ

1 kaşık sana
5 adet ördek göğüs eti
2 dal maydanoz
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı kuş üzümü
3 adet patates
50 gram ıspanak
2 diş sarımsak
Birkaç ceviz içi
istenilen kadar Tuz, karabiber

Kuş üzümünün yumuşaması için ılık suda bekletin. Patatesleri yıkayıp kabuğunu soyduktan sonra rendeleyin. Çukur bir kaba alıp kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ilave ederek tatlandırın. Patatesli karışımı yuvarlak bir kalıbın içine aktarıp şekillendirdikten sonra kızdırılmış tavada her iki tarafını hafifçe kızartın. Tavadan alıp fırın tepsisine aktarın. Ördek göğüs etlerini de yapışmaz yüzeyli tavada her iki tarafını hafifçe kızartın. Yağsız ve kızdırılmış tavada etleri renk alıncaya kadar kızartın ve patateslerin yanına yerleştirin. 160 dereceye ayarlı fırında 1 saat pişirin. Garnitür için ıspanakları yıkayıp süzün. Soğan ve sarımsakları soyup kıyın ve 1 çorba kaşığı kadar sana yağı ile ısıtılmış yapışmaz yüzeyli tavada pembeleşinceye kadar kavurun. Ispanakları ekleyip birkaç dakika daha kavurun. Son olarak ceviz içleri ile kuş üzümünü ilave edin. Ocaktan alıp fırında pişirmiş olduğunuz ördek etlere ilave edin. Sıcak olarak servis yapın.



Fotoğraf "fıldır" tarafından gönderildi. 04.09.2016