



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZELİ VE SOSLU TAVUK BAGET

- 12 adet tavuk baget
- 5-6 adet taze patates
- 3 adet orta-küçük boy soğan
- 1 adet havuç
- 15 adet sarı kiraz domates
- 1 adet yeşil limon
- 20 g tereyağı
- 1 yemek kaşığı şeftali marmeladı
- Baharatlı karışım için:
- 1 dal taze biberiye
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı tane karabiber
- 1 tatlı kaşığı kuru hardal
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay bardağı sızma zeytinyağı

Taze patatesleri, kabuğunu soyduğunuz soğanları ve yeşil limonu ikiye kesin. Havucu da jülyen doğrayın. Kestiğiniz sebzeleri fırın tepsisine yayın.

Baharatlı karışım için taze biberiyeyi, tuzu, tane karabiberleri, zerdeçalı, kuru hardalı, sızma zeytinyağını havanda ezerek krem haline getirin.

Hazırladığınız karışımı tavuk bagetlerinin her tarafına sürün.

190 dereceye ayarlı fırında, 35-40 dakika pişirin. Pişme sırasında 15 dakikada bir tepsinin içinde biriken yağın tavuk etinin üzerine dökün.

Tavuk eti iyice pişince üzerine sürmek için oda sıcaklığında yumuşamış tereyağı ile marmeladı karıştırın. Bu karışımı tavuk etinin her tarafına sürün.

Fırın tepsisine sebzelerin yanında domatesleri ve 3 dal taze biberiyeleri ekleyin. Tavuk bagetleri tekrar sıcak fırına verin. 15 dakika daha pişirin.

