



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA TAVUK

500 gram tavuk göğüs eti

1 çorba kaşığı yoğurt

4 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz ve karabiber

1 adet portakal

1 adet limon

1 çorba kaşığı tereyağı

Tavuk göğüs etinin derisini çıkartıp üzerine yoğurt ve zeytinyağını sürün. Bu şekilde 10 dakika dinlendirin. Bu arada portakalın kabuğunu soyup bir tencerede tereyağı ile beraber 5 dakika kadar pişirin. Yağsız bir tavada tavuk etinin iki yüzünü de kızartın. Üzerine limon suyunu ve biraz pişirdiğiniz portakalı döküp fırın tepsisine alın. 25 dakika 200 derecede pişirin. Servis yaparken istenirse yeşillikler konulabilir. Dilimlenmiş tavuk etini portakal dilimleriyle beraber servis tabağına aktarıp sıcak olarak ikram edin.