



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MEYVELİ TAVUK

- 6 adet tavuk fileto
- 1/2 su bardağı portakal suyu
- 1/2 su bardağı greyfurt suyu
- 1/2 çay bardağı limon suyu
- 1/2 çay bardağı mandalina suyu
- 1 adet portakal
- 1 adet mandalina
- 5-6 adet mürdüm eriği
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber
- 2 çay kaşığı tuz
- 8-10 adet tane karabiber
- 2-3 çay kaşığı tereyağı

Tavuk filetoları tuz ve kırmızıbiberle ovduktan sonra fırın kabına uzunlamasına sıralayalım. Üzerine portakal, mandalina, greyfurt, limon sularını dökelim. 15-20 dakika dinlendirelim. Bu arada portakal, mandalina, kayısı ve erikleri soyup dilimleyin. Meyveleri ve tane karabiberleri tavukların üzerine yerleştirelim. 2-3 çay kaşığı tereyağını da ekleyelim. Meyvelerin kavrulmaması için fırın kabının üzerini folyo ile kapatalım ve 250 derecelik fırında pişirelim.

