



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKAL SOSLU HİNDİ

1 tabak Hindi Göğüs Kuşbaşı
1 çorba kaşığı zeytinyağı
2 adet portakal
150 ml portakal suyu
1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı mısır unu

Zeytinyağını ısıtıp, etleri katın. Hızlı ateşte, etlerin her tarafları altın sarısı renk alıncaya kadar yaklaşık 3'er dak. pişirin. Ateşi kısıp, tencerenin kapağını kapatın ve 3-4 dak. pişirin. Portakalları beyaz kısımlarını da alarak soyup, dilimleyin ve üzerlerindeki zarları temizleyin. Üzerlerine 2 çorba kaşığı portakal suyu gezdirip, kaynama noktasına kadar ısıtın. Tereyağını ekleyip, hafifçe karıştırın ve tereyağı eriyinceye kadar tekrar ısıtın. Kalan portakal suyuna hafifçe karıştırarak mısır ununu ekleyin. Kısık ateşte ve karıştırarak koyulaşmaya kadar ısıtın. Etleri ekleyip, 3-4 dak. pişirin. Etleri sotelenmiş portakal dilimleri ve arzu ederseniz haşlanmış patates ile birlikte servis yapın.