



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKALLI HİNDİ

2 Yemek kaşığı margarin
1 ad hindi göğüs eti
2 portakal
20 adet brüksel lahanası
1 çay kaşığı biberiye
1 yemek kaşığı ketçap
1 yemek kaşığı yoğurt
1 portakal suyu
1 kuru soğan
Karabiber
Tuz

Hindiyi yıkayın.

Üstüne 2 bardak su ve tuz koyup 20 dakika kaynatın, kenara alın.

Yoğurt, ketçap, karabiber ve tuzu karıştırın.

Fırına dayanıklı tepsiye hindiyi koyun, üstüne hazırladığınız karışımı sürün.

Kalan karışıma portakal suyu karıştırıp hindi tepsisine dökün.

175 derecelik fırında 75 dakika pişirin.

Fırın kapağını arada bir açıp suyuyla hindiyi ıslatın.

Hindi pişmeye yakın sana yağ ilave edip 15 dakika daha pişirin ve fırından çıkarın.

Hindi soğuduktan sonra dilimleyin.

Kaynayan tuzlu suya 1 çay kaşığı margarin ve 1 çay kaşığı tuz atıp Brüksel lahanalarını 10 dakika kaynatın.

Portakal dilimleri, haşlanmış sebze ve püreyle birlikte servis yapın.