



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PORTAKALLI TAVUK BUDU

- 4 adet tavuk budu
- 2 adet portakal
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı karabiber

Tavukların derilerini bıçak yardımıyla çıkarın ve yıkayıp tencereye dizin. Üzerine soyup küp küp doğradığınız portakalları yerleştirin ve soya sosunu gezdirin. Bir çay bardağı su ekleyip, 20 dakika pişirin ve ocağı kapatın. Tavukları tencereden alıp tepsiye dizin. Tencerede kalan portakallı ve soya soslu karışımı da tavukların üzerine, bir tel süzgeç yardımıyla süzün. Tavukların üzerine karabiber, tereyağı ve bal ilave edin. 175 dereceye ayarlı fırında 15 dakika pişirip servise hazırlayın.

