



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PORTAKALLI TAVUK GÖĞSÜ

6 adet portakal  
4 adet tavuk göğsü  
1 adet küçük soğan  
4 çorba kaşığı tozşeker  
3 çorba kaşığı su  
3 çorba kaşığı sirke  
2 çorba kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil  
Tuz  
Karabiber  
Kızartmak için:  
1 çorba kaşığı tereyağı  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
Süslemek için:  
Portakal dilimleri

Öncelikle 3 adet portakalın suyunu sıkın. Kalan portakalların kabuklarını soyup küp doğrayın. 1 adet portakalın kabuğunun beyaz kısımlarını alıp ince doğrayın. Soğanı ince kıyın. Tozşeker ve suyu küçük bir tencereye alıp kısık ateşte koyu bir şerbet kıvamına gelene dek pişirin. Üzerine soğan, sirke ve portakal suyu ekleyin. Arada bir karıştırarak boza kıvamına gelene dek pişirin. Üzerine doğranmış portakal, portakal kabuğu, 2 çorba kaşığı tereyağı, zencefil ve tuz ekleyin. Suyunu yarı yarıya çekene dek pişirin. Tavuk göğüslerinden fileto çıkarın. Tereyağı ve sıvıyağı bir tavaya alıp filetoları önlü arkalı kızartın. Sıcakken üzerlerine karabiber ve tuz serpin. Servis tabaklarına alın. Portakallı sos gezdirin. Portakal dilimleri ile süsleyerek servis yapın.

