



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKALLI VE ZEYTİNLİ TAVUK

<https://www.kumtel.com>

4 kemiksiz derisiz tavuk göğsü
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Öğütölmüş biber
1 su bardağı çekirdekleri çıkarılmış iri yeşil zeytin
Marinesi için:
1 su bardağı portakal suyu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 çay kaşığı doğranmış sarımsak
2 çay kaşığı taze kekik
½ çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı öğütölmüş rezene tohumu
¼ çay kaşığı öğütölmüş karabiber

Bir kapta marine malzemelerini karıştırın.

Marine sosunun yarısını ayırın, tavuğu kalan marine sosuna ekleyin. Üzerini örtüp buzdolabında 1 saat marine olması için bekletin.

Marine edilmiş tavuğu önceden 200°C'de ısıtılmış airfryera dizin ve 20 dk pişirin.

Tavuk pişerken ayırdığınız marine sosunu ve zeytinleri bir tencerede kaynamaya bırakın.

Kaynadıktan sonra kısık ateşte 5 dk daha pişirin.

Kızarmış tavukların üzerine sosu döküp servis edin.

