



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİLİÇ GÖĞÜS

www.miele.com.tr

800 gr. Piliç göğüs fileto
400 gr. Erik, çekirdeksiz
40 gr. taze Zencefil
1 küçük demet taze Soğan
Tuz
Karabiber
3 yemek kaşığı Zeytinyağı
40 gr. Tereyağı
100 ml Portakal suyu
100 ml Tavuk suyu
1 çay kaşığı Bal
50 ml Krema

Zencefili soyunuz ve rendeleyin. Taze soğanları 2 cm kalınlıkta doğrayın.

Piliç göğsüne tuz ve karabiber ekleyin ve zeytinyağı ile gürme-kızartma kabında kızartın. Tereyağı ekleyin ve taze soğan ve zencefil ile çok az soteleyin.

Portakal suyu ve tavuk suyu ile sulandırın. Erik ve bal ilave ediniz, piliç göğsüne krema dökün ve fırında pişirin. Sosu isterseniz biraz nişasta ile koyulaştırın.