



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TATLI VE EKŞİ SOSLU MEYVELİ TAVUK

- 6 adet tavuk fileto
- 1/2 su bardağı portakal suyu
- 1/2 su bardağı greyfurt suyu
- 1/2 çay bardağı limon suyu
- 1/2 çay bardağı mandalina suyu
- 1 adet portakal
- 1 adet mandalina
- 5 adet mürdüm eriği
- 1 çay kaşığı kırmızı pulbiber
- 2 çay kaşığı tuz
- 8 adet tane karanfil
- 1 tatlı kakaşığı margarin
- 1 çay kaşığı susam

Tavuk filetoları tuz ve kırmızıbiberle ovduktan sonra fırın kabına uzunlamasına sıralayalım.

Üzerine portakal, mandalina, greyfurt, limon sularını dökelim. 15-20 dakika dinlendirelim.

Bu arada portakal, mandalina, kayısı ve erikleri soyup dilimleyin.

Meyveleri ve tane karabiberleri tavukların üzerine yerleştirelim. 1 tatlı kaşığı margarinini de ekleyelim, susam serpeyim,

Meyvelerin kavrulmaması için fırın kabının üzerini folyo ile kapatalım ve 250 derecelik fırında pişirelim.

Sıcak servis edelim.

