



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK GÖĞSÜ IZGARA

500 gram tavuk göğüs eti
1 çorba kaşığı yoğurt
4 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber
1 adet portakal
1 adet limon
1 çorba kaşığı tereyağı

Tavuk göğüs etinin derisini çıkartıp üzerine yoğurt ve zeytinyağını sürün. Bu şekilde 10 dakika dinlendirin. Bu arada portakalın kabuğunu soyup bir tencerede tereyağıyla beraber 5 dakika kadar pişirin. Tavuk etini yağsız bir tavada iki yüzünü de kızartın. Üzerine limon suyunu ve biraz pişirdiğiniz portakalı döküp fırın tepsisine alın. 25 dakika 200 derecede pişirin. Servis yaparken istenirse yeşillikler konulabilir. Dilimlenmiş tavuk etini portakal dilimleriyle beraber servis tabağına aktarıp sıcak olarak ikram edin.

