



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TURUNÇGİLLİ TAVUK BURGER

<https://www.sagliklitavuk.org>

2 adet tavuk göğüs fileto
2 adet domates
2 diş sarımsak
1 adet kabak
1 adet patlıcan
1 adet kırmızı kapri biber
1 adet patates
1 adet mandalina ya da portakal suyu
5 dal roka
3 dal dereotu
2 yemek kaşığı nar
2 yemek kaşığı süt
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı nar ekşisi
1 yemek kaşığı çam fıstığı
1 yemek kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızı tatlı toz biber

Süt, mandalina ya da portakal suyu, tuz ve tavuk fileto larını buzdolabı poşetine koyarak buzdolabında 15-20 dakika bekletin.

Kabak ve patlıcanları verrev şeklinde 1 cm kalınlığında keserek iz veren tava da 5 dakika arkalı önlü çevirerek iz verin.

Patatesi parmak şeklinde doğrayın. Zeytinyağı, tuz ve kırmızı toz biberle harmanlayarak yağlı kağıdı serdiğiniz tepsinin üzerinde fırında 200 derece 15-20 dakika pişirin.

Ayrı bir tavaya az miktarda tereyağı koyup cam fıstıkları pembeleşinceye kadar kavurun ve tabağa alın. Aynı tavaya sarımsakları küçük parçalar halinde doğrayın ve birazcık zeytinyağı ile 2 dk kavurun. Ardından kapri biberi kareler halinde doğrayın ve sarımsaklarla beraber soteleyin. Domatesleri de soyun, küp küp doğrayın ve sarımsaklı ve biberli karışıma bir tutam tuz ekleyerek domatesin suyunun salınmasını bekleyin. Domates suyunu aldıktan sonra iz verdiğiniz patlıcan ve kabağı bu karışıma ekleyerek sos hafif sulu kalacak şekilde 10 dakika birlikte pişirin.

Roka, dereotunu ince ince doğrayın. Narı, çam fıstığını, tuzu, nar ekşisini, zeytinyağını doğranmış yeşilliklerle karıştırarak salata elde edin.

Tavukları buzdolabından çıkarın ve izli tavada pişirin.

Son olarak da alta tavuk fileto onun üzerine domates sosu, tekrar tavuk fileto ve tekrar domates sosu koyarak servis edin.



© lezzetler.com tarif no:129764 • adı:Turunçgilli Tavuk Burger • gönderen:dilim • indirme tarihi:08.05.2024 - 01:29