



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VIŞNE SOSLU PORTAKALLI ÖRDEK

4 kişilik Gerekli malzeme:

4 parça kemiksiz ördek göğsü

125 gr taze veya dondurulmuş vişne

Yarım bardak vişne suyu

2 çorba kaşığı bal

2 çorba kaşığı esmer şeker

2 küçük portakal

1 tutam tuz

1. Etleri teflon tavaya alın. Yağsız olarak kısık ateşte altın sarısı renk alıncaya kadar iki taraflı kızartın. Etleri tavadan alıp üzerine 1 tutam tuz serpererek fırın kalıbına yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında 10-15 dakika pişirin. Portakalları soyup dilimleyin. Beyaz kabuklarını ve zarlarını temizleyin.
2. Sosu hazırlamak için vişneleri yıkayıp çekirdeklerini çıkarın. Bal, şeker, vişne suyu ve vişne tanelerini bir sos tavasına alıp hafif koyulaşana kadar pişirin.
3. Etleri servis tabaklarına alıp üzerine hazırladığınız sosu sıcak olarak gezdirin. Portakal dilimlerini ekleyip servis yapın.