



חזה עוף בלימון וחרדל

250 קלוריות למנה

מרכיבים (4 מנות):

4 נתחי חזה עוף חתוכים לפרוסות עבות
(לא פרוסים דק לשניצל)
1 לימון חתוך לפרוסות דקות
צ'ורר עלי זעתר (אם אין, אפשר אורגנו במקום)

למרינדה:

קליפה מגוררת מלימון אחד
מיץ מלימון אחד
כף שטוחה של חרדל
1/2 כפית זרעי כוסברה
2 כפות סילאן
3 שיני שום קצוצות דק
מלח ופלפל שחור

אופן ההכנה:

- שמים את כל מרכיבי המרינדה בקערת מעבד המזון. מעבדים עם להב המתכת עד לקבלת תערובת אחידה
- מעסים את נתחי העוף במרינדה. מניחים בקערה, מכסים בניילון נצמד ומניחים במקרר ל-3 שעות לפחות
- מחממים תנור ל-170 מעלות
- מרפדים תבנית בנייר אפייה. שמים את נתחי העוף בתבנית ומניחים על כל אחד מהם פרוסות לימון ו-2 ענפי זעתר
- צולים בתנור כ-15 דקות, עד שנתחי העוף עשויים היטב אך לא יבשים