

חזה עוף עם לימון ואורגנו
בתנור



רכיבים

- 1/2 1/2 קילוגרם חזה עוף
- לימון סחוטים
- שיני שום
- לפי הטעם מלח
- לפי הטעם פלפל שחור
- לפי הטעם אורגנו לפי הטעם

הכנה

1. מחממים תנור לחום של 180 מעלות.
2. חותכים את חזה העוף לנתחים של כ-2 ס"מ, כמו לשניצלונים. *ניתן להמיר את חזה העוף בפילה עוף, לתשומת לבך, החלפת הרכיב יכולה לשנות את הערכים התזונתיים של המתכון.
3. מפזרים מלח, פלפל ואורגנו משני הצדדים.
4. מעבירים לתבנית, רצוי פיירקס, ויוצקים מעל את מיץ הלימון הסחוט.
5. כותשים שום ומפזרים על הנתחים.
6. מכניסים לתנור ל-15 דקות, ולא יותר, אחרת הנתחים מתייבשים.

25 דקות ⌚

2 servings 2 ⊕