

שיפוּדי חזה עוף אפויים

מצרכים:

חצי קילו חזה עוף (לא דפוק) חתוך לקוביות

משרה:

מיץ מחצי לימון

כף רוטב סויה

2 כפיות צ'לי מתוק

כף שמן זית

צלחת א':

2 ביצים טרופות

כפית פפריקה

א. מרק

פלפל שחור גרוס

מלח

צלחת ב':

פירורי לחם

שיפוּדי עץ

אופן ההכנה:

1. לערבב את מצרכי המשרה להוסיף את החזה עוף ולהשרות כמה שעות.
2. לערבב ביצים ותבלינים ולטבול את החזה עוף. בצלחת שניה לצפות את החזה עוף בפירורי לחם ולשפד על השיפודים.
3. לרפד תבנית בנייר אפיה משומן, לסדר את השיפודים להזליף שמן זית על השיפודים, להכניס לתנור שחומם בחום בינוני בסביבות 10 – 15 דקות כל צד או עד שמזהיב, כשהופכים להזליף שמן זית שוב. לשים לב לא ליבש את החזה.