

## ران مرغ با طعم لیمو

ران مرغ با طعم لیمو غذایی بسیار خوشمزه و لذیذ است که اگر یک بار این غذا را امتحان کنید شیفته طعمش خواهید شد.



ران مرغ با طعم لیمو غذایی بسیار خوشمزه و لذیذ است که اگر یک بار این غذا را امتحان کنید شیفته طعمش خواهید شد.

### مواد برای ران مرغ با طعم لیمو

آب لیمو: 4/1 پیمانه

پوست رنده شده لیمو: یک قاشق سوپخوری

سیر له شده: 2 حبه

برگ تازه آویشن: 3 قاشق چایخوری، ریز خردشده

جعفری تازه و ریز خرد شده: 2 قاشق چایخوری

ران مرغ: 4 عدد، پوست نگرفته و با استخوان

نمک دریائی و فلفل تازه: به میزان لازم

ران مرغ با طعم لیمو

### طرز تهیه ران مرغ با طعم لیمو

در ظرفی که بتوان درب آن را محکم بست (هوا به داخل آن کشیده نشود) تمامی مواد بجز ران مرغها را به خوبی مخلوط کرده و مخلوط را به صورت خمیر در آورید.

ران مرغها را به مواد مخلوط شده اضافه کرده، اطراف رانها را کاملاً به مواد آغشته کنید، درب ظرف را بسته و مخلوط را به مدت 2 ساعت در یخچال بگذارید تا رانها کاملاً مزه‌دار شود.

بعد از 2 ساعت ظرف را به مدت 20 دقیقه در هوای اتاق قرار دهید.

فر را در دمای 425 درجه فارنهایت (220 درجه سانتیگراد) گرم کنید.

سینی فر یا ظرف مورد نظر را با اسپری به روغن آغشته کنید. مرغها را از ظرف خارج کرده و بر روی تخته چوبی آشپزخانه قرار دهید و هر دو طرف مرغها را با نمک دریائی و فلفل مزه‌دار کنید.

رانها را در ظرف یا سینی فر قرار دهید و در صورت تمایل روی هرکدام از رانها روغن زیتون بریزید. ظرف را به مدت 20-25 دقیقه بر روی سینی وسطی فر قرار دهید

ظرف را بعد از 20 دقیقه از فر خارج کرده و باقیمانده مواد را مجدداً به رانها مالیده و 20-25 دقیقه دیگر در فر قرار دهید تا زمانیکه تمام مواد به خرد رانها برود.

ظرف را بعد از پخت از فر خارج کرده و بعد از 5 دقیقه سرو کنید.

### نکات تکمیلی در مورد ران مرغ

زمان آماده‌سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدوداً 40 دقیقه و زمان پخت و انتظار آن در حدود 45 دقیقه است.  
توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای 2 نفر مناسب است.