BRÜKSELLAHANALI TAVUKGÖĞSÜ

Yarım kg tavuk göğüs eti
250 gr brüksellahanası
1 adet iri domates
2 adet sivri biber
Yarım tatlı kaşığı tuz
Marinesi için:
2 çorba kaşığı soya sosu
1 adet orta boy kuru soğan
1 tatlı kaşığı nişasta
1 çorba kaşığı limon suyu
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
3 çorba kaşığı zeytinyağı

İlk işlem olarak marine hazırlanır; çukur bir kaba soya sosu, nişasta, limon suyu, kimyon, karabiber, kırmızı pul biber ve zeytinyağı konur, iyice karıştırılır.
Üzerine ince kıyılmış kuru soğan ve iri doğranmış tavukgöğsü eklenir, alt-üst edilir. Kabın üzeri kapatılır, buzdolabına konur, 1 saat dinlendirilir.
Bu arada brüksellahanalarının alt kısımları ince kesilir. Üst yaprakları koparılır, atılır. Temizlenen brüksellahanası yıkanır. İçinde 1 su bardağı su ve yarım çay kaşığı karbonat bulunan tencerede 10 dakika kaynatılır.
Marinede bulunan tavuk eti, marinesiyle birlikte fırın kabına aktarılır. Üzerine küp şeklinde doğranmış domates, tohumları çıkarılmış iri doğranmış sivri biberler, haşlanmış, süzülmüş brüksellahanası ve tuz eklenir, karıştırılır.
Fırın kabının ağzı alüminyum folyo ya da uygun büyüklükteki bir kapakla sıkıca kapatılır. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35-40 dakika pişirilir.
Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Et, tavuk eti ve balık yüksek hararetli fırında pişirilmelidir.Bu şekikde etin suyu içinde kalır ve daha yumuşak olur.