



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

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. Kabin 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, süzölmüş 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 hararetle fırında pişirilmelidir. Bu şekilde etin suyu içinde kalır ve daha yumuşak olur.