



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

SALSA SOSLU TAVUK



8-10 adet tavuk baget
1 çorba kaşığı soya sosu
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı tuz
Sos için:
5 adet orta boy domates
3 adet sivri biber
2 diş sarımsak
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı toz şeker
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı tuz

- # Önce sosu hazırlanır. Pişeceği tencereye rende domates, çok ince doğranmış biber, dövülmüş sarımsak, şeker, zeytinyağı tuz ve karabiber konur.
- # Tencere orta-kısık ateş arasındaki ocağa yerleştirilir. Kapağını kapatmadan ara sıra karıştırarak suyu azalır, kıvam alana dek pişirilir.
- # Bu arada tavuk bagetlerin derisi çıkarılır. Kolay pişmesi için bıçakla birkaç yerine kesik atılır.
- # Yayvan bir tencereye zeytinyağı konur. Orta ateşte ısınınca bagetler tek sıra olacak şekilde tencereye yerleştirilir.
- # 10 dakika bir yüzü, 10 dakika diğer yüzü sadece renk alacak kadar kızartılır.
- # İkinci yüzü kızarttıktan sonra soya sosu gezdirilir. Tuz ve karabiber serpilir.
- # Kıvam alana dek pişmiş sos tavuk bagetlerinin üzerine dökülür. Tencerenin kapağı kapatılır.
- # Orta ateşte 20 dakika piştikten sonra sıcak olarak servise sunulur.

Not: Bu yemeği hazırlamak için parçalara ayrılmış bütün tavuk ya da tavuk kanadı da kullanılabilir.