



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

SOSLU KANAT



750 gr tavuk kanadı
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 adet küçük kuru soğan
2 küçük diş sarımsak
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı sirke
1 çorba kaşığı soya sosu
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı tuz

- # Soğan rendelenir, sarımsak ezilir.
- # Üzerine sirke, soya sosu, zeytinyağı, salça, kimyon, kekik ve tuz eklenir, iyice karıştırılır.
- # Tavuk kanatları bu karışıma bulanır. Üzeri kapatılır, buzdolabına konur, 1 gece bekletilir.
- # Ertesi gün kanatlar sosuyla birlikte yağlı kağıt serilmiş tepsiye dizilir.
- # Önceden ısıtılmış 190 derece fırında yarım saat kadar pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Soslu kanatlar yanmaz tavada da pişirilir.