



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

## SOYA SOSLU TAVUK



Yarım kg. kemiksiz tavuk eti  
2 ay bardağı buğday nişastası  
Yarım ay bardağı soya sosu  
1 ay bardağı sıvıyağ  
1 Baş orta büyüklükte sarımsak  
Yarım tatlı kaşığı tuz

- # Tavuk eti kuşbaşı Őeklinde doğranır, büyük çukur bir kaba konur. zerine buğday nişastası eklenir, karıştırılır, daha sonra soya sosu ve sıvıyağın yarısı ilave edilir.
- # Tavuk eti, karışımın içinde 15 – 20 dakika beklerken, sarımsaklar soyulur, ince kıyılır.
- # Kalan sıvıyağ, orta büyüklükte teflon tavaya aktarılır, kızınca doğranmış sarımsak konur, birkaç kez çevrilir.
- # Sarımsakların rengi değişince, soya soslu karışımda bekleyen tavuk eti eklenir. Harlı ateşte sürekli karıştırarak 15 – 20 dakika kavrulur. (Harlı ateşte pişmezse suyunu bırakır, lezzeti yerinde olmaz.)
- # Yemeğin pişmesine yakın tuz atılır, karıştırılır, ocaktan alınır.
- # Arzu edilen bir garnitür eşliğinde sıcak olarak servis yapılır.

**Not:** Soya sosu içeriğinde bol miktarda tuz bulunduğu için tuz eklerken dikkat edilmelidir.