



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ANANAS VE TAZE KIŞNIŞLI TAVUK (TAYLAND)

<https://www.lezzetsirri.com>

1/2 kg. tavuk göğüs eti  
1/4 taze ananas veya 2 dilim konserve ananas  
1 çorba kaşığı sıvıyağ  
4 diş sarımsak  
4 taze soğan  
1 çorba kaşığı balık sosu  
1 çorba kaşığı yeşil limon suyu veya limon suyu  
8-9 dal taze kişniş  
3-4 dal taze nane

Tavuk etini derin dondurucuya koyarak dondurun. Donunca buzluktan çıkarıp ince ince kıyın. Donmuş eti daha rahat kıyarsınız.

Ananasın kabuğunu soyup etli kısmını küçük parçalara bölün. Naneyi ve kişnişi kıyın. Soğan ve sarımsakları temizleyip ince ince kıyın.

Bir Wok'ta veya altı kalın bir tavada yağı kızdırın, içine sarımsakları ve taze soğanları atın, 1 dakika kadar kızartarak tavadan alın.

Wok'u harlı ateşte iyice kızdırın içine etleri iki seferde atarak 3'er dakika kızartın. Daha sonra tüm etleri Wok'a koyun.

Kızarmış soğan ve sarımsakları ilave edin. Üzerine ananasları, balık sosunu ve limon suyunu ekleyin, iyice karıştırarak 2-3 dakika kadar pişirin. Servis yapmadan önce üzerine taze kişniş ve naneleri atın. Yavaşça karıştırıp servis tabağına alın. Üzerini nane ve kişniş yaprakları ile süsleyerek yanında buharda pişmiş pirinçle servis yapın.