



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBEKÜ SOSLU TAVUK GÖĞSÜ

Malzeme

- 2 yemek kaşığı Sıvı Sana
- 4 adet tavukgöğsü
- 1 tatlı kaşığı acı toz biber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- Tuz ve karabiber
- Sosu:
- 2 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour
- 1 adet kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı şeker
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 adet defneyaprağı
- 3 adet domates
- 2 yemek kaşığı ketçap
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

1. Kuru soğanı piyazlık doğrayın.
2. Sarımsakları ayıklayıp, kıyın.
3. Tavuk göğüslerini oratadan ikiye kesin.
4. Domateslerin kabuklarını soyup, küp küp doğrayın.
5. Bir kaba Sıvı Sana'yı üzerine acı toz kırmızı biberi, kırmızı pul biberi, karabiber tuzu koyup karıştırın. Kesilmiş tavuk göğüslerini sosa bulayıp, buzdolabında en az yarım saat bekletin.
6. Sosu için yayvan bir tencerede Sana Crème Bonjour kızdırıp, içine piyazlık kuru soğanı ve kıyılmış sarımsakları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun.
7. Soğanlar pembeleşince şekeri ve sirkeyi ekleyip, kavurun.
8. Daha sonra içine doğranmış domatesleri, ketçabı, defneyaprağını, tuz ve karabiberi ve çok az su ekleyip, orta ateşte bir taşım kaynatın.
9. Sosu kaynarken, yağsız tavada sosta bekleyen tavukları kızartıp, servis tabağına alın.
10. Pişen sosun içinde defne yaprağını çıkarıp, atın. Sosu tavukların, üzerine gezdirip, sıcak olarak servis edin.