



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

BEŞAMELLİ SOYA SOSLU TAVUK

3-4 adet tavuk göğsü
Yarım çay bardağı soya sosu
Yarım çay bardağı sıvıyağ
Karabiber
Tuz
Kekik
Yarım litre süt
3 çay kaşığı un
Yarım paket margarin
1 su bardağı su
Kaşar
Kırmızı pul biber

Terbiye için, soya sosu, tuz, sıvıyağ, karabiber ve kekik bir kapta karıştırılır. İçine kemiklerinden ayrılan ve ikiye bölünen tavuk göğüsleri atılır. Yarım saat kadar içinde bekletilir.
Beşamel sos için, bir kapta un, margarin ile pembeleştirilir. Soğuk olarak sütün hepsi ilave edilir. Çırpma teliyle iyice çırpılır. Su, tuz ve karabiber eklenir.
Terbiyeden çıkartılan tavuklar fırın tepsisine dizilir. Fırına verilir. çok fazla kızartılmadan çıkarılır. Üzerine beşamel sos dökülür. Tavukların üzerine rende veya dilim kaşar konur. Üzerlerine kırmızı toz biber serpilir. Kaşarlar eriyinceye kadar fırınlanır.