



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA TATLI EKŞİ SOSLU TAVUK

www.asyagurme.com

450 Gram Tavuk Göğüs, Kuşbaşı doğranmış
1 Tutam Tuz
1 Tutam Taze Çekilmiş Karabiber
½ Su Bardağı Mısır Nişastası
2 Adet Yumurta, Çırpılmış
1-2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
Sosu için:
1 Çay Bardağı Esmer Şeker
½ Su Bardağı Elma Sirkesi
½ Çay Bardağı Ketçap
1 Yemek Kaşığı Soya Sosu
1 Çay Kaşığı Sarımsak Tozu
Üzeri için:
1-2 Adet Yeşil Soğan, İnce dilimlenmiş
Susam

Fırını 150-160 derecede önceden ısıtın. Dikdörtgen bir fırın kabını hafifçe yağlayın veya yağlı kağıt ile kaplayın. Sosu hazırlamak için bir kasede toz şekeri, elma sirkisini, ketçabı, soya sosunu ve sarımsak tozunu çırparak karıştırın. Hazırladığınız karışımını bir kenarda bekletin.

Kuşbaşı doğranmış tavukları geniş bir kaseye aktarın. Üzerine bir tutam tuz ve karabiber serpiştirip, iyice harmanlayın. Ardından mısır nişastasını ilave edin ve tavukların her tarafını kaplayacak şekilde karıştırın. Nişastaya bulanmış tavukları tek tek çırpılmış yumurtaya batırıp, çıkarın.

Wok tavada ayçiçek yağını ısıtın. Yumurtaya bulanmış tavuk parçalarını yaklaşık 1-2 dakika yüksek ateşte kızartın. Ardından kağıt havlu serilmiş bir tabağa alın ve fazla yağını emdirin.

Kızaran tavukları önceden hazırladığınız fırın kabına dizin. Üzerine sos karışımını döküp, fırına verin. Sos koyulaşana dek yaklaşık 40-45 dakika pişmeye bırakın. Her tarafının sosa bulanması için tavukları 15 dakikada bir çevirin. Üzerine susam taneleri ve yeşil soğan dilimleri serpiştirip, yanında sade pilav ile servis edin.



