



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAWAİ IZGARA TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

4 adet tavuk göğüs fileto
3/4 su bardağı ketçap
1/2 su bardağı esmer şeker
2 adet sarımsak
1 yemek kaşığı taze zencefil
1/2 su bardağı soya sos
1 su bardağı ananas suyu
Ayçiçek yağı
Tuz
Karabiber

Ketçap, esmer şeker, soya sos, ananas suyu, sarımsağı bir kaba boşaltın. İçerisine tavuk göğüslerini ilave edip, yarım saat marine edin. Isınmış ızgaraya dizin. Marinasyon sıvısını üzerine ara ara sürüp diğer yüzünü de 4 dakika pişirip, kenara alın. Dilimlediğiniz ananasları da ızgarada iz yapıp birlikte servis edin.

