



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HİNDİ GÖĞSÜ

### Malzemeler:

- 1 paket hindi göğsü
- 2 çorba kasığı siviyag
- 3 dis sarmisak
- 1 tatlı kasığı tarçın
- 4 çorba kasığı tavuk suyu
- 2 çorba kasığı soya sosu

### Yapılısı:

- 1- İnce doğranmış sarmisak, tarçın, tavuk suyu ve soya sosunu karıştırın.
- 2 -Hindi butlarını baharatlı karışımına iyice bulayın.Tencerenin kapagini kapatip, baharatlı hindiyi buzdolabında 8 saat bekletin.
- 3 - Buzdolabından çıkardığınız hindi göğsünü atese dayanıklı bir cam kaba koyup, orta aeste isittikten sonra hindi göğsünü 4 dakika kızartın.Alt üst edip, mutfak fırçasıyla kabin dibindeki biriken yağları etin üstüne sürdükten sonra, 1 dakika pisirin.
- 4-Kabı 180 derece ısıtılmış fırına koyun.Hindi göğsünü üstüne tenceredeki baharatlı karışımından arasıra sürerek 20-30 dakika pisirin. - Hindi göğsünü 15 dakika beklettikten sonra dilimleyin.