



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KEKİKLİ PİLİÇ IZGARA TAVA

6 adet Banvit Piliç Izgara Tava
2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı soya sosu
2 çorba kaşığı hardal
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı bal
5 adet taze soğan (ince kıyılmış)
2 adet domates (kalın dilimlenmiş)
5 çorba kaşığı kekik
150 ml su
3 sap maydanoz (ince kıyılmış)
Tuz, tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Sarımsak, soya sosu, hardal, zeytinyağı ve balı iyice çırpıp, etlerin üzerine gezdirin. İyice karıştırıp her taraflarına bulayın.

Yağsız tavayı ısıtıp, etleri yerleştirin. Hızlı ateşte her iki yüzleri altın sarısı renk alıncaya kadar yaklaşık 2`şer dak. pişirip, bir tabağa alın.

Aynı tavayı ısıtıp soğanları katın. Hızlı ateşte 2-3 dak. soteleyip, bir tabağa alın.

Tavayı tekrar ısıtıp, domates dilimlerini yerleştirin. Hızlı ateşte, her iki yüzleri hafif kızarıncaya kadar, 2`şer dak. pişirip, bir tabağa alın.

Tavaya etleri yerleştirin. Soğanları serpin, domates dilimlerini dizin, kekik , tuz ve karabiberi serpin. Suyu gezdirip, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtın. Ateşi kısın ve etler yumuşayıncaya kadar, yaklaşık 15-20 dak. pişirin.

Maydanoz serpererek servis yapın.

