



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANANASLI SOYA SOSLU FİT TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 porsiyon için
2 parça tavuk göğüs fileto
1 dilim ananas
1 adet kırmızı kapya biber
Taze soğan
Kuru arpacık soğan
Soya sosu
Süt
Karabiber
Garnitürü için:
Tatlı patates
Kuşkonmaz
Limon

Fileto şeklinde kestiğimiz tavuk göğüslerini iyice döverek inceltin.

Filetoların içine küp küp doğradığımız ananas, ince doğradığımız kırmızı biberler ve taze soğanı ekleyin.

Bir yanda da tavuklarımızı soslamak için soya sosuyla 1 yemek kaşığı kadar sütü karıştırın. İçlerini yerleştirdiğiniz tavuklarınızı sarmadan önce bu sostan biraz ekleyin ve taze çekilmiş karabiber serpin.

Alüminyum folyonun üzerinde, iki kenarına birer arpacık soğan koyarak sarın. Sosumuzla sarılı tavuğu biraz daha ıslattıktan sonra folyoyla tekrar sıkıca sarın ve folyonun iki yanını şeker paketi gibi kıvrın. Dağılmaması için üzerine kürdan batırıp önceden ısıttığınız 200 derecelik fırında 20dk kadar pişirin.

Üzerinin biraz kızarması için çıkardıktan sonra folyoları açıp tekrar sos dökerek yaklaşık 5dk daha fırına verin.

Ayrı ayrı haşladığınız kuşkonmaz ve tatlı patateslerinizle birlikte servis tabağınıza yerleştirerek üzerini yine taze soğanla süsleyin. Fit tavuğunuzda ekstra tuz ve yağ kullanmayın.

