



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.atabay.com)

## ANANASLI TATLI EKŞİ TAVUK

[www.asyagurme.com](http://www.asyagurme.com)

300 Gram Tavuk Göğüs, Kuşbaşı doğranmış  
6 Su Bardağı Su  
1 Tatlı Kaşığı Ayçiçek Yağı  
3 Dilim Ananas, Küp kesilmiş  
1 Adet Yeşil Dolmalık Biber, Küp kesilmiş  
½ Adet Kırmızı Biber, Küp kesilmiş  
½ Adet Soğan, Dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)  
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı  
Marine için:  
1 Adet Yumurta Beyazı, Çırpılmış  
2 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası  
2 Tatlı Kaşığı Mirin  
½ Çay Kaşığı Tuz  
Sosu için:  
4 Yemek Kaşığı Ananas Suyu  
1 Tatlı Kaşığı Domates Salçası  
2 Yemek Kaşığı Pirinç Sirkesi  
2 Tatlı Kaşığı Soya Sosu  
½ Tatlı Kaşığı Susam Yağı  
1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası

Geniş bir kasede çırpılmış yumurta beyazını, mısır nişastasını, mirini ve tuzu iyice karıştırın. Hazırladığınız karışıma kuşbaşı doğranmış tavukları ilave edin ve her tarafına güzelce yedirin. Marine olması için yaklaşık 30 dakika buzdolabında bekletin.

Geniş bir tencerede 6 su bardağı suyu yüksek ateşte kaynamaya bırakın. Su kaynadığında 1 tatlı kaşığı ayçiçek yağın ilave edin. Hemen ardından marine edilmiş tavukları tencereye ilave edin ve birbirlerine yapışmamaları için karıştırarak yaklaşık 1 dakika pişirin. Bir süzgeç yardımıyla suyunu iyice süzün ve bir kenarda bekletin.

Sosu hazırlamak için bir kasede ananas suyunu, domates salçasını, pirinç sirkesini, soya sosunu, susam yağın ve mısır nişastasını iyice karıştırın.

1 yemek kaşığı kadar ayçiçek yağın wok tavada ısıtın. Küp doğranmış kırmızı ve yeşil biberleri, soğan dilimlerini ilave edip, yaklaşık 1 dakika yüksek ateşte soteleyin. Ardından tavukları ilave edin ve 2 dakika boyunca tüm malzemeleri sotelemeye devam edin. Hazırladığınız sos karışımını wok tavaya dökün. Sos koyulaşana dek yaklaşık 1-2 dakika daha karıştırarak pişirmeyi sürdürün.

Son olarak ocağın altını kapatın ve küp kesilmiş ananas dilimlerini wok tavaya ilave edin. Tüm malzemeleri bir kez daha iyice karıştırın. Yanında buharda pişmiş sade pilav ile sıcakken servis edin.

Asya  
• GURME •

