



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ANANASLI TAVUK

- 50 gr margarin
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 2 adet taze soğan
- 2 adet taze sarımsak
- 1 yemek kaşığı hindistancevizi sütü
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 adet olgun ananas
- 1 yemek kaşığı nişasta
- 2 yemek kaşığı pirinç

Tavukları küpler halinde kesip soya sosunda yarım saat dinlendirelim. Bu arada sarımsak ve soğanları keselim. Ananasları küpler halinde keselim. Bir tavada pirinci sana yağ ile soteleyelim. Tavukları nişasta ile karıştıralım. Tava içine sarımsak soğan ve ananasları katalım. Tavukları da ilave edip bir iki çevirip hindistan cevizi sütünü ekleyip pişmeye bırakalım.

