



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALLI TAVUK

600 g tavuk göğsü
1 çorba kaşığı mısır nişastası
Yarım portakalın suyu
1.5 su bardağı tavuk suyu (veya su)
100 gr kavrulmuş yer fıstığı
3 çorba kaşığı bal
3 çorba kaşığı soya sosu
1 demet taze soğan
20 g taze zencefil, kıyılmış
1 tane kırmızı dolmalık biber
4 çorba kaşığı mısıryağı
Tuz
Karabiber

Tavuk göğsünü parmak kalınlığında doğrayıp, soya sosu, portakal suyu, karabiber, zencefil, köri, bal, ve iri doğranmış taze soğan ile karıştırarak 20 dakika beklemeye bırakın. Terbiyelenmiş etin, suyunu süzüp, kızgın yağda kızartın. Tavadan alıp sıcak bir yerde bekletin.

Biberleri çubuk çubuk doğrayın, kalan soğanı da dilimleyip ekleyerek, yağda 3-4 dakika kızartın. Ayırdığınız tavuk suyu ve terbiyeyi ekleyin, hepsini 5 dakika pişirin. Mısır nişastasını bir miktar suyun içersinde eritin, tavada biraz kaynatıktan sonra beklemeye bıraktığınız tavuk etlerini ve tuzu ilave edin, bir kaç kez çevirip ateşten alın. Kavrulmuş fıstık ile süsleyerek servis yapın.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 14.02.2024