



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBEKÜ SOSLU TAVUK

<https://migros.com.tr>

4 parça kemiksiz tavuk
Biraz zeytinyağı
7 tatlı kaşığı barbekü sos
2 çay kaşığı mısır nişastası
1/2 su bardağı su
3 diş sarımsak
Toz biber

1. Tavukları bir tatlı kaşığı kadar zeytinyağı, sarımsak püresi ve 2 tatlı kaşığı kadar barbekü sosa bulayarak 1 saat kadar dinlendirin.
2. Tavaya az miktarda zeytinyağı koyun.
3. Yağ ısınınca tavukları tavaya alın.
4. İki tarafını da çevirerek yüksek ateşte 3-4 dakika kadar kızartın.
5. Diğer tarafta kalan 5 tatlı kaşığı barbekü sos, mısır nişastası ve suyu karıştırın.
6. Sos, ne çok sıvı ne de koyu olmalıdır.
7. Son olarak, kızarttığınız tavukların üzerine sosu dökün.
8. Tavada 3-4 dk kadar kısık ateşte tutun.
9. Tavukları servis tabağına alın.
10. Tavada kalan sosa üzerine takviye yaparak servis edin.

