



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ADOBO (FİLİPİNLER)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

- 1 kg kemiksiz tavuk but veya göğüs (doğranmış)
- 4 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 çay bardağı soya sosu
- 1 çay bardağı sirke (elma sirkesi veya beyaz sirke tercih edilir)
- 1 su bardağı su
- 2 defne yaprağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı doğranmış yeşil soğan (servis için)

Doğranmış tavuk parçalarını bir kaseye alın. Üzerine soya sosu, sarımsak ve karabiber ekleyerek iyice karıştırın. En az 30 dakika buzdolabında dinlendirin (daha fazla zamanınız varsa, gece boyunca marine etmek lezzeti artırır).

Geniş bir tavaya veya tencereye sıvı yağı ekleyin ve tavukları ekleyerek her iki tarafını da hafifçe kızartın. Fazla marine sosunu tencerede bırakın.

Tavuklar kızardığında, marine sosu, sirke, su, defne yaprağı ve toz şekeri ekleyin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın.

Tencerenin kapağını kapatın ve orta-kısık ateşte yaklaşık 30-40 dakika pişirin. Tavuklar tamamen yumuşayana ve sos yoğunlaşana kadar pişirmeye devam edin. Ara ara karıştırarak tavuğun iyice sosu çekmesini sağlayın. Tavuklar iyice piştiğinde, defne yapraklarını çıkarın. Adoboyu sıcak pirinçle servis edin ve üzerine doğranmış yeşil soğan serpererek sunun.

