



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SOYA SOSLU TAVUK GÖĞSÜ

www.miele.com.tr

4 adet tavuk göğüs
100 ml soya sos
20 ml sıvıyağ
1 adet çubuk tarçın
1 adet küçük kuru kırmızı biber
Yıldız anason
Esmer şeker

Tavuk göğüsleri fırın tepsinize yerleştirin. Soya sos ve sıvı yağ ile her tarafını kaplayın. Kırmızı biberin tohumlarını çıkartıp bir kaç parçaya bölüp ekleyin. Tarçın ve anasonu ekleyin. Esmer şekeri serpin. MİELE BUHARLI FİRİNİNZDA pişirin. Sebze veya salata ile servis yapabilirsiniz.