



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZENCEFİLLİ PİLİÇ (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

2 adet limonun suyu
2 tatlı kaşığı esmer şeker
1 çay kaşığı toz zencefil
8 adet piliç but yarım
2 tatlı kaşığı soya sos
Tane karabiber
Tuz, biber

Piliç butlarının üstlerini keskin bir bıçakla çizer gibi kesin. Piliç butlarına yapmış olduğumuz bu kesik çizgiler biraz sonra hazırlayacağımız sosun piliç butlarına daha iyi lezzet vermesini kolaylaştıracaktır. Derin bir kase içine limon suyunu, soya sosunu, esmer şekeri ve biberi koyarak iyice çırpın. Piliç butlarını bu sosun içinde 2-3 saat yatırarak buzdolabında bekletin. Bu sürenin sonunda zencefilli pilicinizi isterseniz ızgara da isterseniz yağsız bir tavada kızarttıktan sonra yeşil marul yaprak üzerinde servis yapın.

KALORİ DEĞERLERİ/ Bir porsiyonda; yağ oranı: 5.5 gr. kolesterol: 73 mg.