



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İNGİLİZ USULÜ TAVUK TERİYAKİ

Avrupa Birliği Bakanlığı
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluşturmak

350 gr tavuk göğsü (ya da budu)

4 yemek kaşığı soya sosu

2 yemek kaşığı şeker

Rendelenmiş zencefil

Tavuk etini çatala delerek örseleyin. Bir kaptaki diğer malzemeleri karıştırın. Bu karışımın içinde tavuk etlerini 15 dakika boyunca buzdolabında bekletin. Bir tavaya bitkisel yağ koyarak orta ateşte kızdırın ve önce üzerinde deri olan tavuk etlerinden başlayarak pembeleşinceye kadar kızartın. Tavukları çevirin ve kısık ateşte diğer tarafını da kızartın. Hazırlanan sosu tavukların üzerine dökün ve tavuk etlerinin sosa bulayın edin. Tavanın kapağını kapatın. Tavuklar kendi buharında iyice pişene kadar kısık ateşte pişirmeye devam edin. Tavanın kapağını açın ve sos koyulaşıp kıvamını bulana dek pişirin. Ocağın altını kapatın tavuk etini dilimleyin ve tabaklarda servis edin. Koyu kıvamlı sosu Teriyaki Tavuğu'nun üzerine dökün. Eğer isterseniz rendelenmiş zencefil ile süsleyin.

