



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA TAVUK

1 adet ince kıyılmış orta boy soğan
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı sirke
2 yemek kaşığı şeker
1/4 su bardağı limon suyu
1 su bardağı ketçap
1/2 demet doğranmış maydanoz
1/2 çay kaşığı hardal
1/2 su maden suyu
3 yemek kaşığı acılı sos
tuz
biber
2 adet temizlenmiş ve yıkanmış tavuk

Soğanları pembeleşinceye kadar yağda çevirin. Tavuklar dışında diğer malzemeyi ilave edin 30 dakika pişirin. Tavukların üzerine sos sürüp her iki tarafını 15'er dakika süreyle ızgarada kızartın.