



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARANFİLLİ TAVUK

2 Yemek Kaşığı Sana Klasik
4 adet tavuk göğsü
1 adet kırmızı soğan
1 çay bardağı esmer toz şeker
3 yemek kaşığı portakal suyu
3 diş sarımsak
3 yemek kaşığı sirke
1 çay kaşığı soya sosu
2 tatlı kaşığı toz tarçın
1 tatlı kaşığı hindistancevizi
1 tatlı kaşığı toz karanfil
½ kahve fincanı taze kişniş
Tuz
Karabiber

Karıştırma kabına rendelenmiş kırmızı soğan ve sarımsak ile 1 yemek kaşığı sana klasik, kahverengi tozşeker, sirke, portakal suyu, soya sosu, toz tarçın, hindistancevizi, karanfil, kişniş, tuz ve karabiberi koyun. İyice karıştırın. İçerisine tavuk göğüs etlerini ekleyin. Tavuğu bu sosun içerisinde 1 saat kadar bekletin. Tavaya geriye kalan sana klasiği koyup kızdırın. Kızan yağın içerisine portakal soslu karanfilli tavukları yerleştirin. Tavukları iyice kızarttıktan sonra servis tabağına yerleştirin. Tavukları bekletmiş olduğunuz sosu ayrı bir tavaya alın. Yaklaşık 5-10 dakika boyunca yüksek dereceli ateşte pişirin. Sosu, servis tabağındaki tavuk etlerinin üzerine gezdirip servis edin.



Fotoğraf "sudegöl" tarafından gönderildi. 30.10.2016