



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KETÇAP SOSLU TAVUK IZGARA

Malzeme:

- 3 çorba kaşığı Bizim Mutfak Ketçap
- 1 çorba kaşığı Bizim Mutfak Mayonez
- 2 çorba kaşığı Bizim Ayçiçek Yağı
- 500 gr tavuk kanat ve but
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- Karabiber, pulbiber

Tavuk etlerini derin bir kap içinde ketçap, yoğurt, soya sos ve baharatla karıştırın. Tavukları bu sos içinde 1 saat kadar buzdolabında marine edin. İsterseniz bir gece öncesinden de beklebilirsiniz. Sosun içinde bekletmiş olduğunuz tavuk etlerini ızgarada ya da yapışmaz yüzeyli bir tavada kızartın. Mayonez ve ketçap ile servis yapın.