



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARİNE EDİLMİŞ SOSLU TAVUK IZGARA

www.sefabdullahusta.com

- 1/2 kg. derisiz tavuk göğsü
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı süt
- 1 adet orta boy soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı toz biber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk etinin parçalara ayrılmış bölümleri marine edilerek veya doğrudan ızgara yapılabilir. Tavuk ızgara mangalda, elektrikli ızgarada ve ocak üzerinde çalışan ızgara tavaları kullanılarak yapılır. Tavuk göğsü ızgara yapılacaksa, yağ oranının düşük olması nedeniyle mutlaka marine edilmelidir.

Tavuk göğsü yıkanacak ve süzülecek. Ardından kalınlığı 1.5 cm. olacak şekilde ve arzu edilen büyüklükte doğranacak. Doğranmış parçalar çatalla bir kaç yerinden delinecek, üzerine 1 tatlı kaşığı tuz serpilecek ve karıştırılacak. Soğan ve sarımsağın buradaki tarife uygun olarak suyu çıkarılacak.

Tavuk Göğsü Marinesi: Kapaklı bir kap içerisine domates salçası, biber salçası, soğan ve sarımsak suyu, zeytinyağı, süt, karabiber, toz kırmızı biber ilave edilecek ve karıştırılacak. Üzerine "ızgaralık doğranmış, delinmiş ve tuzlanmış" tavuk göğsü ilave edilecek ve sosla bulanacak.

Ardından sos kabının kapağı kapatılacak ve 24 saat dinlenmesi için buzdolabına kaldırılacak. Izgara kızgın hale getirilecek ve yağlanacak. Ardından, marine edilmiş tavuk etleri ızgara üzerine dizilecek. Et üzerine ızgara izi çıktıktan sonra diğer tarafı döndürülecek. Tavuk göğsü parçaları parlak bir görünüme alıncaya kadar pişirilecek.

