



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSLU FIRINDA TAVUK GÖĞSÜ

500 gr. tavuk göğsü (deri ve kemikleri olmadan)

100-150 ml. soya sosu

1 tatlı kaşığı yemeklik yağ

Karabiber

Tavuk göğsü etimizi uzun şeritler halinde keselim. Sonra soya sosu, yağ ve karabiberi çıpıp tavuk etlerimizi bu sosa bulayalım. Tavuk etlerimize çubuklar geçirip tavuk şişlerimizi hazırlama işlemimizi bitirelim. Yağlı kağıt serili tepside 180 derecede 35 dk. pişirelim. Arzu ederseniz bir tavada sıvıyağ döküp kızartabilirsiniz.

