



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOYA SOSLU PİLİÇ (MİKRODALGA)

4 piliç inciği (deri ve kemikleri alınmış)  
2 çorba kaşığı soya sosu  
1 tatlı kaşığı bal  
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)  
bir tutam zencefil (isteğe bağlı)  
1 taze soğan (beyaz bölümü doğranıp, yeşil yaprakları verevine 2,5 cm boyunda şeritler halinde kesilmiş)  
bir tutam tane karabiber (iri dövülmüş)

Piliç incikleri ile taze soğan şeritleri dışında bütün malzemeyi bir salata kâsesinde karıştırın. Piliç inciklerini de kâseye koyup, altüst ederek her yanlarını karıştırmaya bulayın. Kâseyi oda sıcaklığında 2 saat (ya da buzdolabında 1 gece) bekletin.

Ateşe dayanıklı bir fırın kabını, biraz tereyağıyla hafifçe yağlayın. Piliç inciklerini kâsedan çıkarıp, üstlerine yapışmış baharat parçaları ve soğan parçalarını kâğıt mutfak havlusuyla silin (kâsedeki kalan baharatlı karışımı atın). Sonra incikleri fırın kabına yerleştirip, kabı fırına vererek, incikleri % 100 ısıtılmış fırında 3 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, incikleri altüst ederek, üstlerine ayırdığınız taze soğan şeritlerini serpin ve kabı yeniden fırına verip, incikleri % 100 ısıtılmış fırında 90 saniye daha pişirin. Kabı fırından alıp, servis yapın.