



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSLU SARIMSAKLI TAVUK

2 adet tavuk göğsü
1 çay bardağı zeytinyağı
6 kaşık soya sosu
8-9 diş sarımsak
İsteğe göre pul biber ve kekik

Bütün malzemeyi bir kaptaki karıştırıyoruz. Bir saat buzdolabında dinlendiriyoruz. Tercihen bir gece dinlense çok daha lezzetli olacaktır. Ardından teflon tavayı ısıtıp tavukları pişene kadar suyu içinde kalsın diye önce yüksek ateşte mühürleyip ardından orta ateşte pişiriyoruz. Servis önerisi: Kırmızı soğan ile sotelenmiş bebek patatesler ile enfes oluyor.

