



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU TAVUK DÖNER

500 gr tavuk göğsü
3 yemek kaşığı soya sosu
3 yemek kaşığı yağ
3 yemek kaşığı süt
Tuz

Tavuk göğsünü ince ince döner gibi kesiyoruz. Soya sosu, yağ ve süttten oluşan sosumuzu doğradığımız etlerin üzerine döküp iyice karıştırıyoruz. Bu sosun içinde tavuklar bir gece beklerse daha güzel olur. Yok o kadar zamanım yok derseniz 2-3 saatte kafi. Sonra bekleyen etlerimizi teflon bir tavaya sosuyla beraber alıp ağzını kapatalım. Suyunu salıp tekrar çeksın ve yağında iyice kavrulsun.Kavrulan etlerin üzerine arzuya göre kekik ve pulbiber serpelim. Pilav üstü ya da lavaşla dürüm şeklinde servis yapabilirsiniz.

