



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSLU TAVUK

5 adet tavuk göğsü
4 çorba kaşığı soya sosu
2 diş ince kesilmiş sarımsak
125 gr margarin
Karabiber
Kırmızı biber
Tuz

Bir kabın içinde, soya sosu, sarımsak ve biberi karıştırıp, kemikleri çıkartılmış tavuk göğüslerini bu sosun içine yatırın. 3-4 saat beklettikten sonra çıkartın. Büyük bir tavaya margarin yağını koyup eritin. Yağı biraz kızdırdıktan sonra, tavuk göğüslerini kızartın. Tavuklar piştikten sonra ateşten almadan yarım bardak soya soslu karışımdan ekleyin. Tuz, kırmızı biber ve karabiber serpiştirin. Birkaç dakika karıştırın. Servis tabağına koyup üstünü kıyılmış maydanoz ile süsleyin. Dilerseniz yanına garnitür olarak pilav ve havuç koyabilirsiniz.