



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOYA SOSLU TAVUK

2 adet tavuk göğsü  
3 adet havuç  
3 çorba kaşığı sıvı yağ  
2 diş sarımsak  
Yarım çay bardağı soya sosu  
1 adet kesme şeker  
Tuz  
Karabiber

Sıvıyağda, jülyen yani uzunlamasına doğradığımız havuçları soteleyelim. Soya sosuna bulayacağımız kuşbaşı tavukları da tavaya atalım. Şeker, tuz ve karabiber ekleyelim. Tavukların pişmesine yakın sarımsakları ekleyip, bir-iki karıştıralım. Daha sonra sıcak olarak servis yapalım.