



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SOYA SOSLU TAVUK

1 kg kuşbaşı doğranmış tavuk (göğüs tarafından)  
3 adet çarliston biber  
1 adet soğan  
½ şişe soya sosu  
1 çay bardağı sıvı yağ

Çarliston biberleri ve soğan halka halka doğranır ve yağda hafifçe çevrilir. Bu malzemeye tavuklar da ilave edilir ve harlı ateşte tahta bir kaşıkla 3-4 dakika hızlı hızlı çevrilir. Beş dakika kadar tencerenin kapağını kapatmadan, on beş dakika da tencerenin kapağı kapalı olarak harlı ateşte pişirilir. Piştikten sonra soya sosu ilave edilir.

Not: Soya sosu kullandığınız yemeklerde kesinlikle tuz kullanmayınız.

[ML@ Soya Soslu Tavuk için tıklayın](#)

---