



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU TAVUK ŞİŞ (DİYET)

MALZEME

- 1 adet kuşbaşı doğranmış tavuk göğsü
- 2 çay kaşığı soya sosu
- 1 adet rendelenmiş havuç
- 1 çay kaşığı diyet mayonez
- 1 adet haşlanmış kabak
- 3 diş sarımsak
- 3 tatlı kaşığı diyet margarin
- Tuz ve kırmızı biber

Soya sosu, tuz ve kırmızı biberi çırpalım. Kuşbaşı tavuk göğsünü bu sosun içinde yarım saat bekleterek, tavuk göğsünü ızgarada ya da fırında kızartalım. Rendelenmiş havucu 1 tatlı kaşığı diyet margarinle kızartarak diyet mayonezle karıştıralım. Sarımsakları ezip, 1 tatlı kaşığı diyet margarinde pembeleştirelim. Haşlayıp dörde böldüğümüz kabağı, mayonezle karışmış rendelenmiş havucu da içine atıp, tavada çevirelim. Tavuk şişlerle birlikte servis yapalım.