



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSU MARİNELİ TAVUK IZGARA

750 gr tavuk göğüs fileto

Sos için:

2 yemek kaşığı soya sosu

Yarım çay kaşığı rendelenmiş zencefil

1 yemek kaşığı bal

2 diş ezilmiş sarımsak

1 tatlı kaşığı esmer şeker

1 çay bardağı zeytinyağı

Tuz

Karabiber

Sos için gerekli tüm malzemeleri bir kaba koyup iyice karıştıralım. İri şekilde doğranmış tavukları sosa ekleyip karıştıralım. Daha sonra üzerini streç film ile kaplayalım ve buzdolabında 1 saat kadar marine olması için bekleyelim. Daha sonra marine edilen tavukları şişe veya marketlerde satılan uzun kürdan çubuklara dizelim ve ızgarada kızarana kadar pişirelim. Soya sosu ile marine tavuk ızgaralarınız servise hazır.

