



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SOYALI TAVUK

2-3 adet tavuk göğsü  
Yarım çay bardağı soya sosu  
Yarım çay kaşığı toz zencefil  
Yarım çay kaşığı toz kırmızı biber  
Yarım çay bardağı sıvı yağ  
15-20 adet kürdan

İlk olarak yarım santimetre kalınlığındaki tavuk göğsü ya da tavuk bonfileleri ufak kuşbaşı et formunda doğrayın. Derin bir kaseenin içinde soya sosu, zencefil ve kırmızı biberi karıştırın. Sonra da doğradığınız tavukları hazırladığımız marine sosunun içinde en az 1 saat bekletin. Bir tavada sıvı yağı kızdırın. Tavukları soslarıyla beraber tavaya aktarın, 10-12 dakika kadar kavurun. Bir kürdana iki ya da üç parça et geçirerek ya da bir servis tabağına etleri boşaltıp, ortasına da kürdanları koyarak servise sunun.

