



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TATLI EKŞİ SOSLU TAVUK

www.asyagurme.com

300 Gram Tavuk Göğüs, Kuşbaşı doğranmış

2-3 Yemek Kaşığı Mısır Nişastası

2 Tatlı Kaşığı Pirinç Sirkesi

2 Tatlı Kaşığı Soya Sosu

1 Tutam Karabiber

1 Adet Soğan, Dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)

1 Adet Havuç, Dilimlenmiş

1 Adet Yeşil Biber, Küp kesilmiş

2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

Sosu için:

3 Yemek Kaşığı Bal

3 Yemek Kaşığı Pirinç Sirkesi

2 Yemek Kaşığı Ketçap

1 Yemek Kaşığı Soya Sosu

2/3 Su Bardağı Tavuk Suyu veya Su

1 Yemek Kaşığı Mısır Nişastası, 1-2 yemek kaşığı su ile sulandırılmış

Bir kasede, kuşbaşı doğranmış tavukları soya sosu, pirinç sirkesi ve bir tutam karabiber ile karıştırıp, yaklaşık 10-15 dakika marine edin.

Bir diğer kaseye 2-3 yemek kaşığı kadar mısır nişastası dökün. Marine edilmiş tavuk parçalarını azar azar kaseye aktarın ve her tarafını mısır nişastasına bulayın.

Sosu hazırlamak için bir kasede bal, pirinç sirkesi, ketçap, soya sosu, su ve sulandırılmış mısır nişastasını çırparak karıştırın. Hazırladığınız sos karışımını bir kenarda bekletin.

Ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Tavukları altın sarısı renk alana dek orta dereceli ateşte yaklaşık 4-5 dakika kızartın ve bir tabağa aktarın.

Aynı wok tavada dilimlenmiş havuçları, soğanları ve küp kesilmiş biberleri yaklaşık 2-3 dakika soteleyin.

Hazırladığınız tatlı-ekşi sos karışımını wok tavaya döküp, karıştırın ve kaynamaya bırakın. Kaynayan sosa kızarmış tavukları ilave edin. Yüksek ateşte sos iyice koyulaşana dek yaklaşık 1-2 dakika daha karıştırmaya devam edin ve ocağın altını kapatın. Sıcakken servis edin.



© lezzetler.com tarif no:124314 • adı:Tatlı Ekşi Soslu Tavuk • gönderen:inci tuğ • indirme tarihi:27.04.2024 - 23:32