



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TATLI EKŞİ SOSLU TAVUK

300 gram tavuk göğsü
'şer adet kırmızı biber ve sivri biber
1 adet soğan
5-6 dal taze soğan
4 dilim konserve ananas
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1/2 su bardağı un
1/2 su bardağı nişasta
1 paket kabartma tozu
Tuz
Karabiber
Tatlı Ekşi Sos İçin:
3 çorba kaşığı nişasta
1 çay bardağı soğuk su
1 su bardağı ananas suyu
3 çorba kaşığı elma sirkesi
1/2 su bardağı esmerşeker
1 çorba kaşığı soya sosu
Kızartmak için:
Sıvıyağ

İrice doğranmış biber, soğan, taze soğanın yeşil kısımları ve lokmalık doğranmış ananası zeytinyağında ve harlı ateşte hafifçe soteleyin. Tatlı ekşi sos için nişastayı soğuk suda eritip tencereye alın. Üzerine kalan sos malzemesini ilave edip, kıvam alana dek orta ateşte pişirin. Kıvamı koyu gelirse su ile inceltebilirsiniz. Tavuk göğsünü lokmalık doğrayıp, tuz ve karabiberle ovalayın ve kenara alın. Derin bir kaptan, un, nişasta, kabartma tozu ve yarım çay kaşığı tuzu karıştırın. Koyu kıvam alana dek azar azar su ilave edin. Tavuk parçalarını bu karışıma bulayıp, bol ve kızgın sıvı yağda altın rengi alana dek kızartın. Fazla yağın almak için kağıt havlu üzerine çıkarın. Daha sonra biberli karışıma ilave edin. Tatlı ekşi sos ekleyip servis yapın.

