



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TATLI EKŞİ SOSLU TAVUK

600 gr tavuk göğsü
1 adet yumurta
Yarım su bardağı un
Yarım su bardağı mısır nişastası
1 paket kabartma tozu
1 adet dolmalık sarı biber
1 adet havuç
4 adet taze soğan
2 dilim ananas
1 su bardağı su
Galeta unu
Tatlı ekşi sos
Zeytinyağı
Sıvı yağ

Tatlı ekşi soslu tavuk yemeğini hazırlamaya başlamak için öncelikle içine koyacağımız sebzeleri güzelce yıkayıp dilimleyerek başlayalım. 1 adet dolmalık sarı biberi çekirdeklerini temizledikten sonra çok ince olmayacak şekilde doğrayın. 1 adet havucun kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın. Yıkadığınız yeşil soğanları ise halka halka doğrayın. 2 dilim ananası küçük parçalar halinde kesin. 600 gr tavuk göğsünü jülyen dilimleyin. Cam bir kase içerisine kirdiğiniz yumurtayı mikser ile çırpın. 1 su bardağı suyu, yarım su bardağı unu, yarım su bardağı mısır nişastasını ve 1 paket kabartma tozunu kaseye ilave ederek tekrar çırpın. Dilimlediğiniz tavukları önce bu karışıma batırın ardından galeta ununa bulayarak paneleyin. Panelediğiniz tavukları kızartmak için bir tabağa dizin. Teflon tavanın içerisine zeytinyağını dökün. Tavaya önce havuçları, sonra sarı biberleri ilave edin. Üzerine ananas dilimlerini ve yeşil soğanları ekledikten sonra güzelce pişirin. Kızgın yağda tavukları kızartın. Servis tabağına önce hazırladığınız sebzeli karışımı üzerine de kızarttığınız tavukları dizin. Son olarak hazırlamış olduğunuz yemeğin üzerine tatlı ekşi sosu döktükten sonra servis edin.

