



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TATLI VE EKŞİ SOSLU TAVUK

2 adet tavuk budu  
2-3 çorba kaşığı un  
1 adet dolmalık biber  
1 adet soğan  
2 dilim ananas  
1 adet havuç  
2 çorba kaşığı tatlı ekşi sos  
Kızartmak için:  
Sıvıyağ

Tavuk etini kemiklerinden ayırıp küp şeklinde doğrayın. Tavuk etlerini una bulayıp kızgın yağda kızartın. Ananasları küp şeklinde doğrayın. Havuç, soğan ve dolmalık biberi ince ince doğrayın. Kızarttığınız tavuk etlerini ince doğranmış sebzeler, ananas ve tatlı ekşi sos ile tavada soteleyin.