



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAVUK IZGARA

- 2 küçük tavuk
- 4 çorba kaşığı rafine yağ
- Sosu:
  - 2 çorba kaşığı zeytinyağı
  - 2 çorba kaşığı ketçap
  - 2 çorba kaşığı domates salçası
  - 1 küçük soğan (rendelenmiş)
  - 1 diş sarımsak (dövülmüş)
  - 2 tatlı kaşığı kırmızıbiber
  - 1 çay kaşığı pul kırmızıbiber
  - 1 tatlı kaşığı tuz
  - 1 çay kaşığı karabiber
  - 1 tatlı kaşığı şeker

Tavukları ortalarından 2'ye ayırıp, soğuk akarsuda yıkayarak iyice kurulayınız.

Sos malzemesini büyük bir kaseye koyup, karıştırınız.

Izgaranızı orta sıcaklıkta ısıtınız.

Yarım tavukları ızgaraya, derili tarafları alta gelecek biçimde, yerleştiriniz. Üstlerine fırçayla 2 çorba kaşığı rafine yağ sürerek, 10 dakika ızgarada pişiriniz. Tavukları çevirip, derilerini kalan 2 çorba kaşığı rafine yağla yağlayarak 20 dakika daha ızgarada pişiriniz, iyice kızardıklarında sosu üstlerine gezdirip, tavuklar tamamen pişene kadar, üstlerine sık sık sistan gezdirmeğe devam ediniz. Pişen tavukları ızgaradan alıp, bir servis tabağına yerleştiriniz.

Kalan sosu ve ızgara tepsisindeki suları küçük bir tencereye süzünüz. Tencereyi ağır ateşte hafifçe ısıtıp, ateşten alınız. Sosu servis tabağındaki tavukların üstüne dökerek, servis ediniz.