



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU BULGOGİ

<https://koreyemek.blogspot.com>

Tavuk(but) yarım kg
havuç orta boyu 1 tane
kuru soğan büyük boyu 1 tane
sosu için:
sarımsak 3 diş
şeker 1 yemek kaşığı
yeşil soğan 2 tane
soya sosu 3 yemek kaşığı
tuz 1 çay kaşığı
cezevil tozu 1 çay kaşığı
kara biber 1 şay kaşığı
susam yağı 1 tatlı kaşığı

Tavuk butlarını kuşbaş şeklinde keser tuz, karabiber ve cenzevil tozu ilave ederek harmanlar ve 30 dk dinlendirir.

Kuru soğanı yarım ay şeklinde doğranır, havuç ise julyen doğranır, soya sosu, yeşil soğan, sarımsağı ve şekeri karıştırarak bir sosu hazırlanır.

Yarım saat dinlenmiş olan eti üzerine sebzeler konur.

Hazırlanan sosu da ilave edilir, el yardımıyla iyice karıştırır tekrar 20 dk kadar dinlendirir.

Kızarmış teflon tavada çok az sıvı yağı eklenip eti kavurmaya başlar.

Etin rengi kahve oluncaya kadar iyice kavurur tatını bakarak tuzu daha ilave edebilir. Sıcakken sevrir sunar.

Not: Tavuğun yerine dana eti kullanılır.

