



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAZE SOĞANLI YAZ TAVUĞU

[Sahrap Soysal](#)

Malzemeler

- 2 adet tavuk göğüs eti (veya tavuk but fileto kemiksiz)
 - 4 yemek kaşığı sıvıyağ
 - varsa 1 çay kaşığı toz zencefil (veya rendelenmiş taze zencefil)
 - 3 diş sarımsak
 - 5-6 adet taze yeşil soğan
 - 2 yemek kaşığı ketçap (veya 2 yemek kaşığı domates püresi)
 - 1 çay kaşığı tatlı hardal
 - 1 su bardağı sıcak su (et ya da tavuk suyu kullanmanızı öneririm)
- için;
- 1 adet yumurta
 - 3 yemek kaşığı soya sosu
 - 1 tepeme yemek kaşığı mısır nişastası

Yapılışı

Etleri tavla zan formunda küp küp dilimleyin. İsterseniz bu işlemi kasabınıza da yaptırabilirsiniz. Etlerin terbiye sosunu hazırlamak için; yumurtayı derin ve geniş bir kaba kırıp üzerine soya sosu ve nişastayı ekleyin. Çatal ya da tel çırpıcı yardımıyla çırpın. Etleri bu sosa koyup elinizle iyice karıştırın. Etleri sosta bir saat kadar bekletin. Diğer taraftan yeşil soğanları ayıklayıp 2 cm boyunda doğrayın. Sarımsakları pirinç tanesi büyüklüğünde doğrayın. 5 yemek kaşığı sıvıyağı derin bir vok tavasına koyup yüksek ısı ateşte kızdırın. Terbiye ettiğiniz etleri kızgın yağa aktarın yüksek ısı ateşte, tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak 5-6 dakika kadar pişirin. Hafifçe pişen etleri bir el süzgeci yardımıyla tavadan alıp bir tabağa yerleştirin. Sonra da yeşil soğanları, sarımsağı aynı yağa aktarın. Sebzeleri sürekli karıştırarak 1-2 dakika kadar pişirin. Üzerine daha önceden kavurduğunuz etleri ekleyip karıştırın. Ketçap, tuz ve hardalı ilave edin. Sıcak haldeki suyu (et ya da tavuk suyu da olabilir) ilave edip orta ısı ateşte, sık sık karıştırarak 5-6 daha dakika pişirdikten sonra ocaktan alın. Etin pişmesi yeterli olacaktır. Yanında makarnayla servise sunun.