



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TORI TERIYAKI (JAPONYA)

Teriyaki soslu tavuk

4 kişilik

4 adet tavuk butu (kemiksiz)

4 adet kabak

4 çorba kaşığı soya sosu

4 çorba kaşığı un

2 çorba kaşığı ayçiçekyağı

Tavuk etini iri küpler halinde doğrayın ve unlayın. Kabağı uzunlamasına dörde bölerek dilimleyin. Tavaya ayçiçek yağını koyup, tavuğu kızartın. Daha sonra yağı süzün. Kabağı da tavaya alıp, kapağını kapatın ve kabak yumuşayana kadar pişirin. Tavukları da tavaya alın. Soya sosunu tavaya ilave edin. Tavanın kapağını açıp, sosun koyulaşmasını sağlayın. Ocaktan alıp, sıcak servis yapın.