



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütəvazı Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifləri

## Brüssel Kələmli Toyuqsinəsi

Brüksellahanalı Tavukgöğsü



Yarım kq toyuq sinə əti  
250 qr brüksellahanası  
1 ədəd iri pomidor  
2 ədəd iti bibər  
Yarım çay qaşığı duz  
Marinesi üçün:  
2 çorba qaşığı soya sousu  
1 ədəd orta boy quru soğan  
1 çay qaşığı nişasta  
1 çorba qaşığı limon suyu  
1 çay qaşığı kimyon  
1 çay qaşığı qara bibər  
1 çay qaşığı qırmızı marka bibər  
3 çorba qaşığı zeytunyağı

# İlk əməliyyat olaraq marine hazırlanır; çuxur bir kobud soya sousu, nişasta, limon suyu, kimyon, qara bibər, qırmızı marka bibər və zeytunyağı qoyular, yaxşıca qarışdırılır.

# Üzərinə incə qyılmış quru soğan və iri doğranmış toyuq sinəsi əlavə olunur, alt-üst edilər. Kabın üzəri bağlanılır, soyuducuna qoyular, 1 saat dinləndirilər.

# Bu vaxt brüssel kələmlərinin alt qisimləri incə kəsilər. Üst yarpaqları qoparılar, atılar. Təmizlənən brüssel kələmlər yuyular. İçində 1 su stəkanı su və yarım çay qaşığı karbonat olan qazanda 10 dəqiqə qaynadılar.

# Marinede olan toyuq əti, marinesiylə birlikdə soba qabına köçürülər. Üzərinə küp şəklində doğranmış pomidor, toxumları çıxarılmış iri doğranmış iti bibərlər, qaynadılmış, süzölmüş brüssel kələmi və duz əlavə olunur, qarışdırılır.

# Soba qabının ağızı alüminium folyo ya da uyğun böyüklükdəki bir qapaqla möhkəmcə bağlanılır. Əvvəldən isidilmiş 200 dərəcə sobada 35-40 dəqiqə bişirilər.

# İsti olaraq xidmətə təqdim edilər.

**Qeyd:** ət, toyuq əti və balıq yüksək hərarətli sobada bişirilməlidir. Bu şəkildə ətin suyu içində qalar və daha yumşaq olar.