



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

Soya Souslu Toyuq

Soya Soslu Tavuk



Yarım kq. sümüksüz toyuq əti
2 Çay stəkani buğda nişastası
Yarım çay stəkani soya sousu
1 Çay stəkani duru yağ
1 Baş orta böyüklükdə sarımsaq
Yarım şirin qaşığı duz

- # Toyuq əti quşbaşı şəklində doğranar, böyük çuxur bir kobud qoyular. Üzərinə buğda nişastası əlavə olunar, qarışdırılar, daha sonra soya sousu və duru yağın yarısı əlavə edilər.
- # Toyuq əti, qarışıqın içində 15 - 20 dəqiqə gözləyərkən, sarımsaqlar soyular, incə qıyılar.
- # Qalan duru yağ, orta böyüklükdə teflon tavaya köçürülər, qızın tərəfindən doğranmış sarımsaq qoyular, bir neçə dəfə çevrilər.
- # Sarımsaqların rəngi dəyişincə, soya souslu qarışıqda gözləyən toyuq əti əlavə olunar. Harlı atəşdə davamlı qarışdıraraq 15 - 20 dəqiqə qovrulur. (Harlı atəşdə bişməzsə sununu buraxar, ləzzəti yerində olmaz.)
- # Yeməyin bişməsinə yaxın duz atılar, qarışdırılar, ocaqdan alınar.
- # Arzu edilən bir qarnitur yoldaşlığında isti olaraq xidmət edilər.

Not: Soya sousu məzmununda bol miqdarda duz saxladığı üçün duz əlavə edərkən diqqət yetirilməlidir.