



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mutevazi Lezzetler® Mutluluklar Diler

SOSLU TAVUK



1 kg. kemikli parça tavuk eti
1 Çorba kaşığı margarin ya da tereyağı
2 Çorba kaşığı sıvıyağ
2 Çorba kaşığı un
2 Tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı tuz
Sosu İçin;
1 Adet orta boy kuru soğan
4 Adet iri olgun domates
1 Çorba kaşığı domates salçası
1 Çorba kaşığı sirke
2 Adet kesme şeker
1 Çorba kaşığı soya sosu
Yarım çorba kaşığı hardal sosu

- # Paça tavuk etlerinin derileri soyulur. Düz tabağına un, tuz, karabiber konur, karıştırılır. Soyulan tavuk etleri bu karışıma bulanır.
- # Tavaya sıvıyağ ve tereyağı konur, orta ateşte biraz ısınınca una bulanmış tavuk etleri yerleştirilir.
- # Tavuk etlerinin iki yüzü renk alınca tavadan alınır, kağıt havluya çıkarılır.
- # Kuru soğan ince doğranır, bir tencereye konur, üzerine tavuk etlerinin kızardığı artan yağ katılır.
- # Soğanlar şeffaflaşır küçülene kadar kavrulur. Üzerine rendelenmiş domates, salça, sirke, soya sosu, hardal sosu ve kesme şeker eklenir, karıştırarak kaynama noktasına gelene kadar pişirilir.
- # Sosa önceden kızartılmış tavuk etleri konur, tencerenin kapağı kapatılır, orta, kısık ateş arası 25 dakika pişirilir.
- # Pişen tavuk etleri, düz servis tabağına çıkarılır, üzerine tencerede bulunan sos gezdirilir, sofraya getirilir.

Not: Soslul tavuk daha çok Amerika kıtasında bilinen bir yemektir.