BADEMLİ TAVUK (ÇİN)

https://www.lezzetsirri.com

300 gr. tavuk göğüs eti
125 gr. badem
1 çorba kaşığı soya sosu
2 tatlı kaşığı mısır nişastası
2 tatlı kaşığı ayrıca mısır nişastası
1 baş soğan
5 adet taze yeşil fasulye
4-5 adet konserve bambu filizi
2 cm. taze zencefil
3 çorba kaşığı tavuk suyu (tavuksu tabletle hazırlanmış)
2 çorba kaşığı su
1/4 tatlı kaşığı tuz
1/4 tatlı kaşığı beyaz biber
1 tatlı kaşığı susam yağı
250 ml. sıvıyağ

Küçük bir kapta suyu kaynatın. Kaynayan suya bademleri atın, bir taşım kaynatıp indirin ve hemen soğuk sudan geçirip, parmaklarınızla ovarak kabuklarını çıkarın. Tavuk göğüs etini 1 cm. kalınlığında ince uzun şeritler halinde kesin. Soğanı soyup ince ince kıyın. Yeşil fasulyeleri ortadan ikiye bölerek ince uzun kesin. Bambu filizlerinin suyunu süzün. Zencefili rendeleyin.
Tavada bir çorba kaşığı sıvıyağı kızdırıp içinde bademleri kavurun. Bir kevgirle kağıt peçetenin üzerine fazla yağını almak için çıkarın. Tavadaki yağı atmayın. Soya sosunu mısır nişastası ile karıştırarak koyu bir krem haline getirin. Tavuk etlerini bu karışıma atın ve etlerin her tarafı iyice bulanıncaya kadar karıştırın. Bir kenara bırakarak 5 dakika dinlendirin. Wok'ta 2 çorba kaşığı sıvıyağı kızdırın. Tavuk etlerini kızgın yağa atıp, hızlı ateşte 2 dakika pişirin ve Wok'tan çıkarın. Eğer Wok'ta yağ azalmışsa içine bir çorba kaşığı daha ilave edin. Yağ tekrar kızınca içine soğanları atıp 1 dakika kavurun. Yeşil fasulyeleri, bambuları ve zencefili ekleyerek tekrar hepsini 1 dakika kadar birlikte kavurun. İçine tavuk suyunu, suyu ve susam yağını ekleyin. Üstünü kapatıp 1/2 dakika daha birlikte pişirin.
2 tatlı kaşığı nişastayı 1 çorba kaşığı su ile açın ve sosa ekleyin. Kaynayıncaya kadar karıştırın. Tavuk etlerini ve bademleri Wok'a tüm diğer malzemelerin üstüne ekleyin. Sallayarak tekrar hepsini birlikte ısıtın. Tuzunu, beyaz biberini ekleyerek, bekletmeden sıcak olarak servis yapın.

Not: Eğer bambu yoksa kullanmayabilirsiniz. Bambu yerine, karnabahar, çin marulu veya ince uzun doğranmış lahana da kullanabilirsiniz.

© lezzetler.com tarif no:39273 • adı:Bademli Tavuk (Çin) • gönderen:Saadet • indirme tarihi:19.04.2024 - 01:59