



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEMLİ TAVUK SOTE

1 ay bardağı badem
Yarım kg tavuk kuşbaşı
4 orba kaşığı sıvıyağ
1 orba kaşığı soya sosu
1 ay kaşığı tuz

Bademler sıcak suya atılır, 3 dakika sonra alınır. ekerek iç kabukları çıkarılır. Tavaya yağ konur, ısınınca badem atılır. Bademler sararınca tavuk atılır. Suyunu bırakıp çekene kadar kavrulur, tuz ve soya sosu eklenir. Birkaç dakika sonra ateşten alınır.