



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ VE TAVUKLU NOODLE

<https://www.elele.com.tr>

500 g tavuk göğüs eti
1 paket noodle makarna
3 yaprak lahana
1 havuç
1 kabak
Yarım çay bardağı soya sosu
Sosu için:
1 çay bardağı file badem
1 yemek kaşığı susam
5 yemek kaşığı krema
Üzeri için:
Taze soğan

Tavuk göğüs etini geniş bir tencereye alarak haşlayın. Tavuk eti iyice yumuşayınca sudan çıkartıp bir kaseye alın. Tavuk etini haşladığınız suya noodle makarnayı atarak haşlayın. İnce jülyen doğradığınız sebzeleri soya sosunda soteleyin. Ilınan tavuğu ince doğrayıp sebzelere ilave edin. Sebzeler iyice yumuşadığında haşlayıp süzdüğünüz noodle makarnayı ilave edin. Sosu için file badem ve susamı yapışmaz yüzeyli bir tavaya alın. Hafif kavurup kremayı ekleyin. Krema kaynamaya başlayınca ocaktan alın. Sosu noodle makarnanızın üzerine döküp iyice karıştırın. İnce kıyılmış taze soğanla süsleyerek sıcak servis yapın.

