



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİN USULÜ DİYET TAVUK

Yarım kg tavuk but  
3 çorba kaşığı soya sosu  
2 çorba kaşığı sıvıyağ  
4 diş kıyılmış sarımsak  
4 dal verev kesilmiş soğan  
Yarım çay kaşığı susam yağı  
Yarım çay kaşığı acı biber sosu  
6 adet sivri biber

Tavuk butlarını derin bir kaseye alıp, 1 çorba kaşığı soya sosuyla harmanlayın. 20-25 dakika dinlendirin. Wok'u ısıtıp, sıvıyağı ekleyin. Sıvıyağ kızınca, sarımsak, soğan ve doğranmış sivri biber ilave edin. Yüksek ısıda tavayı sallayarak pişirin. Kalan malzemeyi ekleyip, 5 dakika daha aynı şekilde pişirmeye devam edin. Pilavla servise sunun.