



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇİN USULÜ SEBZELİ TAVUK

4 kişilik  
3 adet tavuk göğsü  
1 paket soya filizi  
Yarım kg mantar  
8 dal taze soğan  
Karışık sebze baharatı  
1 adet kesme şeker  
Tarçın  
Sıvıyağ  
Tuz

Tavuk göğsünü küp biçiminde doğrayın. Mantarları da irice doğrayın. Soğanı incecik kıyın. Tavuk göğüslerini sıvıyağda kavurun. Ayrı bir kapta soğan ve mantarları kavurun. Daha sonra malzemeyi birleştirip, baharat, kesme şeker ve tuzu katın. Karıştırıp sıcak servis yapın.