



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİŞTELİ TAVUK

500-600 gr. tavuk göğüs (küçük parçalar halinde kesilmiş)

150-200 gr. pirinç eriştesi

1 küçük kabak dilimler halinde kesilmiş

1 havuç dilimleri doğranmış

1,5-2 su bardağı ince doğranmış lahana

200 gr. mantar, dilimlenmiş

1 fincan brokoli

2 adet biber (kırmızı ve sarı tercihen)

2 sap doğranmış yeşil soğan

2-3 doğranmış diş sarımsak

5-6 yemek kaşığı sıvı yağ

4-5 yemek kaşığı soya sosu

1-3 çorba kaşığı biber sosu

Karabiber

Tuz

Kapaklı derin bir kaptay veya tencerede, erişteleri koyup, yaklaşık 1 litre kaynar suyu dökün. Kapakla kapatın ve 2 dakika bekleyin. Bir kevgir veya büyük süzgeç ile süzüp, soğuk su ile durulayın ve süzülmesini bekleyin. Sonra erişteleri yemeğe uygun bir uzunlukta parçalar halinde mutfak makası ile kesin. Wok veya büyük bir tavada sıvıyağla birlikte biraz tuz, sarımsak ve soğanı koyup 2-3 kez karıştırıp ve hemen tavuk etlerini ekleyin. Yüksek ısıda, sürekli karıştırarak pişirin. Sonra eti pişince çıkarıp sıcak duracağı bir yerde bekletin. Sebzeleri ise tek tek hafif yumuşayacak kadar pişirmeniz gerekir. Çok uzun süre olmamasına dikkat edin. Pişirirken zeytinyağı ekleyebilirsiniz. Daha sonra tüm sebzeleri tavuk etlerini sosları ve erişteleri ekliyerek hepsini birden wok tava içinde harlı ateşte bir iki dakika döndürüp servis edin.

