



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FISTIKLI TAVUK SOTE

MALZEMELER

100 gr dolmalık biber
4 adet taze soğan
parça tavuk eti (göğüs)
1 çay fincanı ayçiçekyağı
2 çay kaşığı nişasta
1 çorba kaşığı soya sosu
50 gr yer fıstığı
2 diş sarımsak

HAZIRLANIŞI

Tavuğu küçük parçalara bölün. Nişastayı biraz suyla kanştırın, içine tavuk parçalarını daldırıp üzerine soya sosu gezdirin. Bir tavada yağı kızdırıp, yüksek ateşte karışımı bir süre karıştırarak kızarttıktan sonra tavuğu kevgirle çıkartın. Soğanı ince ince kıyıp, biber, sarımsak ve fıstıklarla yağa atın. Bir tutam tuz katıp 10-15 saniye karıştırıp, tavuğu katın. Biraz daha karıştırıp, servis yapın.

[ML® Fıstıklı Tavuk için tıklayın](#)