



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRMIZI FASULYELİ TAVUKLU NOODLE

www.asyagurme.com

300 Gram Tavuk Göğüs, İnce dilimlenmiş
165 Gram Egg Noodle, (veya 3 parça) Paketin üzerindeki pişirme talimatlarına uygun olarak pişirilmiş
100 Gram Yeşil Fasulye, Dilimlenmiş
3 Adet Bebek Mısır, Dilimlenmiş
1 Adet Kırmızı Biber, Küp doğranmış
3 Yemek Kaşığı Haşlanmış Kırmızı Fasulye
4 Adet Yeşil Soğan, Dilimlenmiş
3 Diş Sarımsak, İnce kıyılmış
1-2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
1 Tatlı Kaşığı Esmere Şeker
2 Yemek Kaşığı Soya Sosu
2 Yemek Kaşığı Su
Marine için:
1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası
1 Tatlı Kaşığı Susam Yağı
Servis için:
Taze Kişniş Yaprakları, İnce kıyılmış

Bir kasede ince dilimlenmiş tavukları mısır nişastası ve 1 tatlı kaşığı susam yağı ile iyice harmanlayıp, bir kenarda bekletin.

Ayçiçek yağın wok tavada ısıtın. İnce dilimlenmiş tavuk parçalarını ilave edin ve yaklaşık 3-4 dakika soteleyin. Sotelediğiniz tavukları bir tabağa alın ve bir kenarda bekletin.

Wok tavayı tekrar ısıtın. İnce kıyılmış sarımsak ve yeşil soğanları ilave edip, 1 dakika kadar soteleyin. Kırmızı fasulyeleri, şekeri, küp doğranmış kırmızı biberleri, bebek mısırları ve taze fasulye dilimlerini de ilave edip, 1 dakika daha soteleyin. Ardından 2 yemek kaşığı su ilave edin ve 2 dakika boyunca kendi buharında pişmeye bırakın.

Noodleları bir çatal yardımıyla hafifçe ayırın. Önceden pişirdiğiniz tavuk dilimleri ve soya sosu ile birlikte wok tavaya ilave edip, iyice karıştırın. Tüm malzemeleri 2 dakika daha soteledikten sonra yemeği ocaktan alın ve üzerine ince kıyılmış taze kişniş yapraklarını serpiştirip, servis edin.



© lezzetler.com tarif no:124221 • adı:Kirmızı Fasulyeli Tavuklu Noodle • gönderen:kürşat • indirme tarihi:20.09.2024 - 16:00