



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUNG PAO

www.asyagurme.com

450 Gram Tavuk Göğüs, Küçük küplere kesilmiş
2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
5 Dilim Taze Zencefil, İnce kesilmiş
2 Diş Sarımsak , İnce dilimlenmiş
1 Tatlı Kaşığı Kırmızı Pul Biber
3 Yemek Kaşığı Yer Fıstığı, Kavrulmuş
1 Adet Yeşil Soğan, İnce dilimlenmiş
Marine için:
1 Yemek Kaşığı Mısır Nişastası
2 Tatlı Kaşığı Soya Sosu
1 Tatlı Kaşığı Ayçiçek Yağı
Sosu için:
2 Yemek Kaşığı Su
1.5 Yemek Kaşığı Soya Sosu
1 Tatlı Kaşığı Koyu Renkli Soya Sosu
1 Tatlı Kaşığı Toz Şeker
1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası
1 Çay Kaşığı Siyah Pirinç Sirkesi

Küçük küplere kesilmiş tavukları bir süzgeç yardımıyla sudan geçirin ve kağıt havlu ile hafifçe kurulayın. Ardından bir kaseye aktarın ve üzerine mısır nişastası, soya sosu, ayçiçek yağı ilave edip, iyice harmanlayın. Marine olması için 30 dakika kadar buzdolabında bekletin.

Bir diğer kasede ise; su, soya sosu, koyu renkli soya sosu, şeker, mısır nişastası ve siyah pirinç sirkesini çırpılarak karıştırın. Hazırladığınız sos karışımını bir kenarda bekletin.

1 yemek kaşığı ayçiçek yağın wok tavada ısıtın. Marine edilmiş tavukları ilave edin ve yaklaşık 3-4 dakika yüksek ateşte soteleyip, bir tabağa aktarın.

Wok tavayı temizleyin ve kalan ayçiçek yağın ilave edip, tekrar ısıtın. Yağ ısınınca ince dilimlenmiş zencefil, sarımsak ve kırmızı pul biberi ilave edin. Aromaları çıkana dek yaklaşık 1 dakika soteleyin. Ardından tavukları ve yer fıstıklarını ilave edip, birkaç kez karıştırdıktan sonra hazırladığınız sos karışımını wok tavaya dökün. Sosun kıvamı koyulaşana dek yaklaşık 1-2 dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin.

Son olarak ince dilimlenmiş yeşil soğanları ilave edin ve ocağın altını kapatın. Buharda pişmiş sade pilav üzerinde çok bekletmeden servis edin.

Asya
• GURME •

