MOO GOO GAİ PAN

Mantarlı Tavuk

2 adet derisiz tavuk göğsü
4 çorba kaşığı soya sos (Marinasyon)
1 çorba kaşığı pirinç sirkesi (Marinasyon)
1 çay kaşığı susam yağı (Marinasyon)
1 çorba kaşığı mısır unu (Marinasyon)
10 adet kültür mantarı (4'e kesilmiş (Marinasyon)
100 gr soya filizi (Marinasyon)
10 adet kestane (pişmiş ve 2'ye kesilmiş (Marinasyon)
1 diş sarımsak (dövülmüş (Marinasyon)
1/2 adet Knorr Tavuk Suyu (Sos)
1 çay kaşığı şeker (Sos)
1.5 çorbakaşığı mısır unu (Sos)
300 ml su (Sos)

Marinasyon için ilk 4 malzemeyi karıştırın. Şerit doğradığınız tavukları marinasyona ilave edin. 15 dakika marine edin.
Sos için tüm sos malzemelerini kısık ateşte kıvam alıncaya pişirin.
Tavayı iyice kızdırın 2 çorba kaşığı ayçiçek yağını ilave edin.
Tavukları marinasyondan çıkarın ve çok hızlı bir şekilde soteleyin.Tavukları bir tabağa çıkarın ve 1 çorba kaşığı yağ daha ilave edip mantarı, kestaneyi, sarımsağı ve son olarak soya filizini yaklaşık 2 dakika soteleyin.
Son olarak tavukları ilave edin ve 1 dakika daha yüksek ateşte çevirin.
Kıvamlı sosu tavukların üzerine dökün ve 1 dakika pişirerek servis edin.

© lezzetler.com tarif no:68919 • adı:Moo Goo Gai Pan • gönderen:Yemek Tarifleri • indirme tarihi:29.03.2024 - 12:27