



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ÇİN PİLİCİ

Malzemeler

750 g piliç bonfile
10 adet orta boy mantar
2 yemek kaşığı mısır
2 adet orta boy havuç
1 adet orta boy kapa biber
1 adet orta boy dolmalık biber
1 yemek kaşığı bezelye
1 adet orta boy kereviz
100 g beyaz lahana
1 fincan soya sos
1 tatlı kaşığı köri
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı kekik
1/2 tatlı kaşığı karabiber
1 çay kaşığı zencefil
1 su bardağı ayçiçeği yağı

Hazırlanışı:

Malzemeler jülyen (parmak patates şeklinde) doğranır. Teflon bir tavaya ayçiçeği yağı konulur ve tavuklar pembeleşip pişinceye kadar sotelenir. Daha sonra sırasıyla mantar, kereviz, biberler, beyaz lahana, mısır, havuç ve bezelye de eklenerek sebzeleri çok öldürmeyecek şekilde birlikte sotelenerek pişirilir. Daha sonra baharatlar ve en son olarak da soya sosu ilave edilir. Yemeğe tuz atılması tavsiye edilmez, soya sosunun içindeki tuz miktarı yeterli gelecektir. Sıcak servis yapılır.