



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ VE SOYALI PİLİÇ

500 g Keskinöğlü kemiksiz tavuk göğsü (küçük parçalar halinde doğranmış)
4 çorba kaşığı margarin
2 adet taze soğan
100 g mantar
2 adet sivribiber
100 g taze fasulye
2 çorba aşığı soya sosu
1 çorba kaşığı süzme bal
beyazbiber

Tavuk göğsünü küçük parçalar halinde doğrayın. Taze soğanları ince ince doğrayın. Mantarları yıkayıp ayıkladıktan sonra küp küp doğrayın.

Biberlerin çekirdeklerini çıkartıp doğrayın. Fasulyelerin kılçıklarını çıkartıp 3 e ayırın.

Margarini bir tavada eritin. Doğranmış olduğunuz taze soğanı, sivribiberi, mantarı ve taze fasulyeyi katıp, 3- 4 dakika daha fasulyeler hafif diri kalacak biçimde pişirin. Soya sosunu katıp, harlı ateşte 3-4 dakika sık sık karıştırın. Tavuk etini, beyazbiberi ve balı ilave edip, 3-4 dakika daha, yine sık sık karıştırarak pişirin. Sebzeli ve soyalı pilici önceden ısıtılmış tabaklara aktarın. Sıcak olarak servis yapın.



Fotoğraf "Düzağaç" tarafından gönderildi. 08.02.2021