



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA FİLİZLİ ÇİN USULÜ TAVUK

Malzeme:

250 gr iri kuşbaşı tavuk
1 adet kırmızı biber
1 adet sarı dolmalık biber
3 dal taze soğan
3 diş sarımsak
1 su bardağı soya filizi
1 çay kaşığı Safran
2 çorba kaşığı Altın Hasat Sızma Zeytinyağı
2 çorba kaşığı soya sosu
2 dilim limon
Tuz, karabiber, pulbiber

Bütün malzemeleri doğrayın. Wok tavaya (yapışmaz yüzeyli geniş ve derin bir tava çeşidi) zeytinyağını dökün ve sarımsakları ilave edin. Tavukları içine atıp bir kaç dakika arkalı önlü çevirerek pişirin. Doğramış olduğunuz bütün malzemeyi de ilave edip ara sıra karıştırarak tavukları pişirin. Pişmeye yakın üzerine soya sosunu, soya filizini, baharatları, limonu ve safranı ilave edin. Sıcak olarak servis yapın.