



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAVUKLU CHOP SUEY (ÇİN)

4 kişilik  
400 g tavuk göğüsü,  
3 çorba kaşığı soya sosu,  
1 tatlı kaşığı şeker  
1 tatlı kaşığı glutamat,  
biber,  
tuz,  
3-6 kurutulmuş Mu-Err mantarı,  
250 g pirinç,  
2 havuç,  
2 büyük baş soğan,  
2-3 lahana yaprağı,  
1 fincan bambu filizi,  
1 pırasa,  
250 g soya fasulyesi filizi,  
2-3 çorba kaşığı sıvı yağ,  
1 diş sarımsak,  
1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil,  
1 küçük fincan tavuk suyu (komprime),  
1 tatlı kaşığı nişasta

Etləri şerit halinde doğrayın. Soya sosu, şeker, glutamat, biber ve tuzdan terbiye hazırlayın. Etləri 30 dakika terbiyenin içine yatırın. Mantarları ılık suya bastırın. Pirinci pişirin. Havuçları, soğan, lahana ve bambu filizlerini şerit halinde kesin, pırasayı dilimleyin. Soya filizlerini yıkayarak, suyunu iyice süzün. Bir tavada biraz yağ kızdırın, ezilmiş sarımsağı ve zencefili katın. Sebzeleri ve suları süzölmüş mantarları ilave edin, 8 dakika kızartın ve bir tabağa alın. Kalan yağı tavaya dökün, eti kızartın, sebzeleri katın. Eti ve sebzeleri iyice karıştırın, tavuk suyunu dökün, nişasta ile koyulaştırın, tuzunu, biberini ve şekerini ayarlayın. Chop Suey'yu haşlanmış pirinç ile birlikte bir servis tabağına alın.