



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU KIZARMIŞ PİLAV

www.asyagurme.com

2-3 Su Bardağı Sade Pilav

1 Adet Tavuk Göğüs, Küçük küpler halinde kesilmiş

1 Adet Havuç, Küçük küpler halinde kesilmiş

5 Adet Mantar (Şitake vb.), Küçük küpler halinde kesilmiş

1 Su Bardağı Bezelye, (Dondurulmuş)

1 Adet Yeşil Soğan, İnce dilimlenmiş

2 Tatlı Kaşığı Taze Zencefil, İnce kıyılmış

2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

Sosu için:

2 Tatlı Kaşığı Soya Sosu

1 Su Bardağı Su

1 Çay Kaşığı Sebzeli Çeşni

Bir kasede su, sebzeli çeşni, ve soya sosunu çırparak karıştırın. Hazırladığınız sos karışımını bir kenarda bekletin.

1 yemek kaşığı kadar ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Küçük küpler halinde kesilmiş tavukları ilave edin ve yaklaşık 1 dakika rengi dönene dek yüksek ateşte kızartın. Ardından tavukları karıştırarak sotelemeye başlayın ve 2 dakika daha kızarttıktan sonra bir tabağa aktarın, bir kenarda bekletin.

Kalan ayçiçek yağını wok tavaya ilave edin ve ince kıyılmış taze zencefil ile yeşil soğanları da ilave edip, aroması çıkana dek yaklaşık 30 saniye soteleyin. Ardından küp kesilmiş havuç ve mantarları ilave edin. 2 dakika kadar soteledikten sonra bezelyeleri ilave edin ve 1 dakika daha tüm malzemeleri sotelemeye devam edin.

Son olarak hazırladığınız sos karışımını wok tavaya ilave edin ve 3-4 dakika kadar karıştırarak kaynatın. Sos yarı yarıya azaldığında ocağın altını kısın. Tavukları ve önceden pişirdiğiniz sade pilavı ilave edip, tüm malzemeleri iyice karıştırdıktan sonra ocağın altını kapatın. Sıcakken servis edin.

