



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YER FISTIKLI SOYA SOSLU TAVUK

Yarım su bardağı yer fıstığı
2 adet derisiz tavuk göğüsü
1 yemek kaşığı mısır nişastası
4 yemek kaşığı light soya sosu
50 gr tereyağı
1 çay kaşığı karabiber
2 diş sarımsak
1 adet zencefil kökü
4 adet soğan

Küçük bir kased tavuk, mısır nişastası, ve yarım soya sosu birleştirin. Bu karışımı iyice marine olması için bekletin.

Bu arada, orta ateşte büyük tavada yer fıstıkları kahrengi ve kokulu olana kadar 2-3 dakika pişirin. Soğutmak için bir tabağa için aktarın.

Tereyağını tavada eritin ve kızdırın karabiberi yakın daha sonra marine edilmiş tavuğu ekleyin. 2-3 dakika pişirin sonra sarımsak, zencefil, taze soğan ve fıstık ekleyin. Tavuk 1-2 dakika daha, pişene kadar pişirmeye devam edin.

Ateşten alın, tavuk üzerinde kalan soya sosu dökün ve pilav ile hemen servis yapın.

