



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ACI TATLI SOSLU SEBZELİ TAVUK

600 gram tavuk göğsü
3 dal taze soğan
1 havuç
2 kabak
1 kırmızıbiber
1 soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
2 sivri biber
2 tatlı kaşığı acı biber pul biber
3 çorba kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı salça
Karabiber, kekik, fesleğen

Tavuk etini küp şeklinde irice, sebzeleri ise uzun ince (jülyen) doğrayın. Sebzeleri ve tavuk etini tavada tereyağıyla 5 dakika kadar çevirin. Soğanları da ekleyip birlikte kavurun. Bu karışıma baharatı ilave edip karıştırın. Sebzeler yumuşayıp et pişince, salça ve şeker kattığınız soya sosunu koyun. İyice sote edip sıcak olarak servis edin.