



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ASYA BAHARATLARI İLE MARİNE EDİLMİŞ ÇİN LAHANALI TAVUK GÖĞÜSÜ

<https://www.kotanyi.com>

4 derisi alınmış tavuk göğüs eti
tuz
Kotányi köri harcı
Kotányi karanfil tozu
Kotányi tarçın
Kotányi karabiber
6 yemekkaşığı sebze yağı
2 yemek kaşığı tereyağı
6 yemek kaşığı light soya sosu
1 Çin lahanası
1 kıyılmış sarımsak
4 yemek kaşığı sirke
Pudra şekeri
Garniture olarak kişniş dalı

Tavuk göğüs etini tuz ve listedeki baharatlarla iyice ovun.

Tavuk göğüslerini 2 yemek kaşığı sebze yağı ve tereyağı ile tavada yavaşça iki yönünde kızartın. Yağı emdikten sonra tavukları tavadan alın. Tavada biriken et suyunu temizlemek için soya sosu ve gerekirse su lave ederek kaynatın.

Bu arada, çin lahanalarını yıkayın. Yapraklarını ayırarak dilimlere ayırın. Biraz tuzlayarak 5 dk beklettikten sonra sirke, sarımsak, 4 yemek kaşığı sebze yağı ve pudra şekerini karıştırın.

Soya sosunu tavukların üzerine döketükten sonra garnitür olarak kişniş dallarını kullanarak etlerinizi hazırlayın. Çin lahanalarını ayrı olarak servis ediniz..

Not: Çin noodle veya prinç ile servis ediniz.