



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BADEMLİ TAVUK

300 gr. tavuk bonfile
1 adet pırasa
2 orba kaşığı soya sosu
1/2 tatlı kaşığı toz şeker
Tuz
1 orba kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı toz zencefil
2 diş sarımsak
4 orba kaşığı su
100 gr. soya filizi
1 adet havuç
1 su bardağı badem içi
1 tatlı kaşığı buğday nişastası
1 ay bardağı su

Pırasanın beyaz kısmının yarısını kıyın. Soya sosu, şeker, tuz, sirke, zencefil, dövölmüş sarımsak ve suyla karıştırın. Tavuk etini şerit halinde doğrayıp bu karışımda 15 dakika dinlendirin. Daha sonra süzgeçten geçirip kızgın yağda bir-iki dakika soteleyin. Kalan pırasayı jölyen doğrayın. Soya filizi ve halka doğranmış havuçla birlikte kavurup ocaktan alın. Ayrı bir yerde badem, tavuk eti, buğday nişastası, 1 çay bardağı su ve kavurduğunuz sebzelerin suyunu karıştırıp bir-iki dakika kaynatın.