



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BROKOLİLİ UZAKDOĞU USULÜ TAVUK

Malzeme:

500 gram brokoli

1 ay bardađı soya sosu

1/2 çay bardađı su

1 ay kaşığı Bizim Mutfak Mısır Nişastası

Soya sosu, su ve mısır nişastasını karıştırın. Tavuk etlerini ince uzun şeritler halinde kesin ve hazırladığınız soya soslu karışım ile karıştırın. Etleri bu karışımın içinde en az 2 saat kadar bekletin. Brokolileri 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suyun içinde diri kıvamda 5 dakika kadar haşlayıp süzün. Tavuk etini çok kızgın tavada hızlı bir şekilde karıştırarak birkaç dakika kavurun. Brokolileri ekleyip birkaç dakika daha kavurun. Ocaktan alarak sıcak servis yapın.

[ML@ Brokolili Tavuk için tıklayın](#)