



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİN USULÜ SEBZELİ TAVUK

2 adet kabak
1 adet havuç
2-3 adet biber
2 adet kırmızı biber
250 gr kuşbaşı doğranmış tavuk
Soya sosu
1 diş sarımsak
Çeşitli baharatlar

Kabak, havuç ve biberleri iri iri doğradıktan sonra yağda iyice kavurun. Daha sonra sarımsağı ve tavuğu katarak biraz da onlarla kavurun. Daha sonra soya sosunu ekleyerek kapağını kapatıp, kısık ateşte 5 dakika daha pişirin. Baharatları da ekleyerek bir iki dakika daha pişirdikten sonra yemeğiniz hazır.