



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİN USULÜ SEBZELİ TAVUK

300 gr. kuşbaşı tavuk göğüs eti  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
100 gr. taze fasulye  
4 diş sarımsak  
5 adet taze soğan  
1 adet kırmızı biber  
3 çorba kaşığı soya sosu  
Toz zencefil  
1 adet sarı biber

Fasulyeleri kaynayan suda yedi dakika haşlayıp soğuk suya alın. Tavuk etlerini zeytinyağında soteleyin. Sarımsakları, taze soğanı, biberleri irice doğrayın, tavuk etleriyle beraber soteleyin. Biraz tavuk suyu veya normal su koyup pişirmeye devam edin. Son olarak zencefil ve soya sosu ekleyip servis yapın.