



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİN USULÜ SEBZELİ TAVUK

2 tavuk göğsü  
3 havuç  
5 yeşil biber  
250 gr mantar  
2 diş sarımsak  
3 kaşık nişasta  
Karabiber  
Tuz  
Soya sosu

Tavukları şerit olarak uzun uzun doğrayın, nişastaya bulayın. Yüksek ateşte içine bir miktar zeytinyağı koyduğunuz geniş bir tava içerisinde tavukları pişirin. Ayrı bir yerde şerit olarak doğranmış havuçları, biberleri ve ikiye bölünmüş mantarları kavurun. Tavuklarla karıştırıp üzerine soya sosu, sarımsak, yeterince tuz ve karabiber ekleyip bir kaç dakika daha tavada çevirin.