



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN USULÜ TAVUK

500 gr jülyen doğranmış tavuk eti (göğüs)

1 çay kaşığı tuz

1 çay kaşığı kimyon

Yarım çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı kırmızı toz biber

3 yemek kaşığı zeytinyağı

2 yemek kaşığı soya sosu

2-3 ezilmiş sarımsak

2 adet soğan

2 kupa biber

2 yeşil tatlı biber

3-4 yemek kaşığı zeytinyağı

Önce bir kabin içine jülyen doğranmış tavuklarımızı tuz, karabiber, kırmızıbiber ve kimyonu katalım.

Zeytinyağı ve soya sosumuzu da ilave ettikten sonra bir kaşık yardımı ile iyice karıştıralım.

Marine olması için 5-6 saat buzdolabında dinlenmeye alalım.

Ayrı bir tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı dökelim.

İçine jülyen doğranmış soğan ve biberlerimizi katalım. Üzerine tuz ve karabiberi ilave edelim.

Bir spatula yardımı ile fazla ezmeden diri kalacak şekilde sebzeleri kızartalım.

Daha önceden dinlenmiş ve sotelenmiş tavuklarımızla bu karışımı birleştirelim.

Servis tabağına alıp üzerini derseniz yeşilliklerle de süsleyebilirsiniz.

