



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİN USULÜ TAVUK

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
100 gr brokoli
1 Adet sarı biber
1 Adet kırmızı biber
300 gr tavuk göğüs eti
6 Adet taze soğan
5 Diş sarımsak
6 Yemek Kaşığı tavuk suyu
2 Yemek Kaşığı soya sosu
100 gr taze b r lce

B r lceleri kaynayan suya atarak 5 dakika haşlayın. Sıcak sudan çıkarıp buzlu soğuk suya atarak soğumaya bırakın. Tavuk etlerini küp şeklinde doğrayın ve orta ateşte yağ ile soteleyin. Sarımsakların kabuklarını soyup bütün olarak ekleyip 2 dakika daha soteleyin. Parçalara ayrılmış brokoli, verev doğradığınız taze soğanlar, b r lce, k p doğradığınız biberler ve tavuk suyunu ekleyip soteleyin. Soya sosunu ilave edip karıştırın. Servis tabağına alarak sıcak servis yapın.