



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇİN USULÜ TAVUK

Yarım kg tavuk göğsü
3 çorba kaşığı soya sosu
2 çorba kaşığı sıvıyağ
4 diş kıyılmış sarımsak
4 dal verev kesilmiş soğan
Yarım çay kaşığı susam yağı
Yarım çay kaşığı acı biber sosu

Tavuk göğsünü kuşbaşı doğrayın. Derin bir kaseye alıp, 1 çorba kaşığı soya sosu ile harmanlayın. 20-25 dakika dinlendirin. Wok'u ısıtıp, sıvıyağı ekleyin. Sıvıyağ kızınca, sarımsak ve soğan ilave edin. Yüksek ısıda tavayı sallayarak pişirin. Kalan malzemeyi ekleyip, 5 dakika daha aynı şekilde pişirmeye devam edin. Pilavla servis yapın.