



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİN USULÜ TAVUKLU SEBZE SOTE

Soğan 1 orta boy
Zeytinyağı 1/2 çay bardağı
Tavuk göğsü 2 adet
SuperFresh Garnitür 1 paket
Soya sosu 3 yemek kaşığı

Bir tencerede tuzlu su hazırlayıp kaynatın.
SuperFresh Garnitürü 3-4 dakika haşlayıp soğuk su ile şoklayın, kurumaya bırakın.
Soğanı piyazlık, tavuk göğsünü küp şeklinde doğrayın.
Bir tavaya zeytinyağının yarısını ekleyip kızdırın.
Soğanları tavaya ekleyin ve pembeleşene kadar pişirin.
Tavukları ekleyin ve suyunu çekene kadar soteleyin.
Tavaya SuperFresh Garnitür ile birlikte kalan zeytinyağı ve karabiberi ilave edin.
Sebzeler kızarmaya başlayınca soya sosunu ekleyin ve birkaç dakika daha soteleyin.
Sıcak olarak servis edin.

Not: Yanında Yasemin pirincinden yapılan pilav ile servis edebilirsiniz.

