



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU PİLİÇ

Eyüp Sevinç

4 adet piliç göğüs
2 adet havuç
2 adet kabak
2 adet taze soğan
100 gr soya filizi
50 gr bambu dilimleri
1 adet yeşil çarliston biber
1 adet kırmızı çarliston biber
1 çay bardağı soya sos
½ çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Piliç göğüslerini küçük şeritler halinde kesin. Diğer sebzeler kibrit çöpü kalınlığında ve uzunluğunda doğrayın. Tavaya zeytinyağını koyun, havucu, biberleri ve piliç göğüslerini ilave ederek kavurun. Kabağı, soya filizini, bambuyu ve taze soğanı ilave edin ve ardından az kavurduktan sonra soya sosu koyun. Tuz ve biberle tatlandırın ve pilav eşliğinde servis edin.

