



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAJU FISTIKLI TAVUK

www.asyagurme.com

300 Gram Tavuk Göğüs, İnce dilimlenmiş
1 Adet Kırmızı Biber, Şeritler halinde kesilmiş
3 Adet Yeşil Soğan, 5 cm'lik parçalara kesilmiş
3 Dilim Taze Zencefil, İnce kıyılmış
2-3 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
Marine için:
1 Tatlı Kaşığı Soya Sosu
1 Tatlı Kaşığı Balık Sosu
1 Tatlı Kaşığı Susam Yağı
1-2 Tutam Beyaz Toz Biber
1 Tutam Tuz
1 Yemek Kaşığı Mısır Unu
1 Adet Yumurta, Çırpılmış
Sosu için:
1 Tatlı Kaşığı Susam Yağı
1 Yemek Kaşığı Soya Sosu
1 Çay Bardağı Su
4 Yemek Kaşığı Kaju Fıstığı, Kavrulmuş

Bir kasede ince dilimlenmiş tavukları, soya sosu, balık sosu, susam yağı, beyaz toz biber, tuz, çırpılmış yumurta ve mısır unu ile iyice harmanlayın. Tavukların marine olması için 10 dakika bir kenarda bekletin. Ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Marine edilmiş tavukları ilave edin ve altın sarısı renk alana dek yaklaşık 3-4 dakika yüksek ateşte soteleyip, kağıt havlu serilmiş bir tabağa alın. Wok tavayı tekrar ısıtıp, zencefili ilave edin ve aroması çıkana dek 20-30 saniye kadar soteleyin. Ardından kırmızı biberleri ve yeşil soğanların beyaz kısımlarını ilave edip, 1 dakika kadar sotelemeyi sürdürün. Sotelediğiniz tavukları tekrar wok tavaya ilave edin ve yaklaşık 1-2 dakika soteledikten sonra kalan yeşil soğanları, kavrulmuş kaju fıstıklarını ilave edin. Son olarak hazırladığınız sos karışımını ilave edin ve 1 dakika kadar kaynatıp, ocağın altını kapatın. Yanında buharda pişmiş sade pilav ile sıcakken servis edin.

