



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY SOYA SOSLU TAVUK

1 yemek kaşığı ile tereyağı
4 adet kemiksiz tavuk göğsü
1 adet orta boy dolmalık kırmızı biber
1 adet dolmalık sarı biber
2 adet orta boy kabak
4 yemek kaşığı ile soya sosu
1 yemek kaşığı kadar mısır nişastası
1 su bardağı ile sıcak su
Yarım çay kaşığı taze çekilmiş nane ve karabiber

Renkli dolmalık biberleri ortadan ikiye bölün.

Çekirdeklerini çıkartarak uzun ve ince şeritler halinde doğrayın

Kabakları, bol suda yıkadıktan sonra ve kabuklarını soymadan uç kısımlarını kesmiş olduğunuz kabakların çekirdekli kısımlarını kullanmadan önce dört yanından uzunlamasına kesin.

Elde ettiğiniz kabak dilimlerini bir parmak kalınlığında çapraz bir şekilde doğrayın.

Fileto tavukgöğüslerinizi kabak ve biberlerle uyumlu olması için uzun ince şeritler halinde kesin.

Tereyağını geniş tabanlı bir tavada eriterek önce tavukları ekleyin, tavayı aralarda hafifçe sallayarak ya da karıştırın ve yüksek ateşte soteleyin.

Ardından; kabak dilimlerini ve karabiberi ekledikten soteleşme işlemine devam .

Son olarak; renkli biber dilimlerini bu karışıma ilave edin ve tüm malzemeyi karışacak şekilde soteleyin.

Soya sosu sıcak su ile karıştırdığınız mısır nişastasını tavaya koyun..

Tavukları, sosunu çekene kadar yaklaşık 5 dakika kadar pişirin ve sonrasında sonra bekletmeden sıcak olarak servis yapın.

