



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUŞKONMAZLI TAVUK

www.asyagurme.com

150 Gram Tavuk Göğüs, İnce dilimlenmiş

200 Gram Kuşkonmaz, Verev kesilmiş

1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

½ Çay Kaşığı Tuz

Marine için:

1 Yemek Kaşığı Acı Biber Ezmesi

1 Tatlı Kaşığı Sarımsak , İnce kıyılmış

1 Tatlı Kaşığı Susam Yağı

1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası

Bir kasede ince dilimlenmiş tavukları acı biber ezmesi, ince kıyılmış sarımsak, susam yağı ve mısır nişastası ile iyice harmanlayın. Marine olması için 10 dakika kadar buzdolabında bekletin.

1/2 yemek kaşığı ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Marine edilmiş tavukları ilave edip, orta dereceli ateşte yaklaşık 4-5 dakika soteleyin. Pişen tavukları bir tabağa alın.

Wok tavanızı temizleyin ve kalan ayçiçek yağını ilave edip, orta dereceli ateşte tekrar ısıtın. İnce verev şekilde kesilmiş kuşkonmazları ilave edin ve yaklaşık 2-3 dakika soteleyin. Ardından 1/2 çay kaşığı kadar tuzu ve önceden pişirdiğiniz tavukları wok tavaya ilave edip. tüm malzemeleri iyice karıştırın. Yemeği ocaktan alın ve yanında buharda pişmiş sade pilav ile servis edin.

ASYA
• GURME •

