



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANCHURIAN USULÜ TAVUK

<https://haber7.com>

1 tavuk göğsü eti
Soya filizi
1 tatlı kaşığı mısır nişastası
2 gr toz zencefil
1 yumurta akı
5 gr tuzsuz yer fıstığı
Yarım kahve fincanı sıvı yağ (tercihen fındık ya da susam yağı)
1 çorba kaşığı un
Yarım kabak
2 mantar
Soya sos
1 sivri biber
Az sirke
1 diş sarımsak
1 çorba kaşığı toz şeker
Çin tuzu

Tavuk etini iri küp şeklinde doğrayın. Yumurta akını çırpıp yarısını ayırın. Nişastayı bir miktar su ile ezin. Yumurta akının yarısını sirke, şeker ve soya sos ilave edip karıştırın.

Tavuk etlerini hazırladığınız karışıma ekleyin ve elinizle ovarak karışımı etlere yedirin. 30 dakika buzdolabında bekletin. Sıvı yağı wok tavaında ısıtıp sırasıyla fıstık, un ve tavuk etlerini hızlı ateşte biraz kavurun.

Tavuk etleri çiğ görünüşünü kaybedip birbirlerinden ayrılınca doğranmış kabak, mantar ve sivri biberi ilave edin. Hızlı ateşte tavayı tavayı ara sıra sallayarak pişirin. Sebzeler hafif yumuşamaya başlayınca sarımsak ve zencefili ilave edin. 1-2 dakika daha pişirin. Ocaktan almadan 10 saniye önce soya filizini ekleyip (vitamin değerini kaybetmemesi için) karıştırın ve servis tabağına alın.

Üzerine soya sos gezdirin. Servis tabağına alıp sıcak olarak servis yapın.

