



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI SOYALI TAVUK

- 3 adet tavuk göğüs eti
- 1 adet kabak
- 1 adet havuç
- 1 su bardağı mantar
- 4 adet patates
- 4 yemek kaşığı hazır çığ krema
- 2 diş sarımsak
- Yarım paket tavuk bulyon
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 4 yemek kaşığı sıvı yağ

Patatesi soyup, yuvarlak yuvarlak dilimleyin. Daha sonra enlemesine kibrit çöpü inceliğinde kesip kızgın yağda kızartın.

Tavuk butlarını uzunlamasına incecik şeritler halinde doğrayın. Sıvı yağla birlikte tavaya koyun ve 5 dakika sallayarak soteleyin.

Kabak ve havucu yine uzunlamasına incecik şeritler halinde doğrayın. Mantarları ince ince kıyın. Bütün sebzeleri tavaya koyup, karıştırarak kavurun. 2 diş dövülmüş sarımsak, soya sosu ve yarım paket tavuk bulyonu ekleyip pişirin.

Kibrit çöpü şeklindeki kızarmış patatesle birlikte servis yapın.

