



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[www.lezzetler.com](http://www.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

## MANTARLI TAVUK

[www.asyagurme.com](http://www.asyagurme.com)

250 Gram Tavuk Göğüs, İnce dilimlenmiş

6-8 Adet Mantar , Dilimlenmiş

1 Adet Havuç, Verev kesilmiş

150 Gram Brokoli, Parçalara kesilmiş

1-2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

Sosu için:

½ Su Bardağı Su

2 Yemek Kaşığı Soya Sosu

2 Yemek Kaşığı Pirinç Sirkesi

2 Yemek Kaşığı Toz Şeker

1 Tutam Tuz

Bir kasede 1/2 su bardağı suyu, soya sosu, şeker, pirinç sirkesi ve 1 tutam tuz ile çırpılarak karıştırın.

Hazırladığınız karışımı bir kenarda bekletin.

1-2 yemek kaşığı kadar ayçiçek yağını bir tencerede ısıtın. İnce dilimlenmiş tavukları tencereye ilave edip, 2 dakika soteleyin. Ardından havuçları ilave edin ve 3 dakika boyunca sotelemeyi sürdürün.

Brokoli ve dilimlenmiş mantarları da tencereye ilave edip, karıştırın. Son olarak hazırladığınız karışımı tencereye dökün ve yüksek ateşte yaklaşık 10-15 dakika suyunu çektiğince kaynatın. Arada sırada karıştırın ve suyu iyice azalınca ocağın altını kapatın. Sıcakken servis edin.

