



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI TAVUK

Elif Korkmazel

2 adet tavuk göğsü
200 gr. mantar
2 çorba kaşığı sıvı yağ
Yarım çay kaşığı köri
1 çorba kaşığı soya sosu
2 adet domates
2 adet sivri biber
Karabiber
Pul biber

Tavuk etlerini jülyen doğrayın. Üzerine köri, soya sosu, karabiber ve pul biber ekleyin. Yarım saat bekletin. Mantarları, domatesleri ve biberleri dilimleyin. Yağı bir tavada kızdırın. Tavuklara tavaya alın. Üzerine mantar, domates ve biberleri ekleyin. Tuz ve karabiber ilave edin. Tavuklar ve sebzeler suyunu bırakıp çekene kadar orta ateşte pişirin.