



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MANTARLI VE SOYA SOSLU TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

- 1 parça tavuk göğsü
- 3-4 tane arpacık soğan
- 4 tane mantar (1 tanesi büyük boy, 3 tanesi küçük boy)
- 5-6 tane kestane
- 1 çorba kaşığı çam fıstığı
- Sıvı yağ
- 1 paket krema
- Bir tutam tuz
- 1 dal maydanoz
- 2 çorba kaşığı soya sosu

Arpacık soğanları yağda soteleyin.

Tavukları küçük küçük kuşbaşı doğrayın ve onları da soteye ekleyin.

1-2 dakika sonra mantarları da eklenip pişirin.

İnmesine yakın soya sosunu, kremayı ve tuzu koyun.

Ayrı bir tavada kestaneyi ve çam fıstığı az yağda kavurun.

Servis tabağına alınan tavuk ve mantar sotenin üzerine kestane ve fıstıkla süsleyin. Bir dal maydanoz da süsleme aşamasında renk katabilir.

