



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

QUICK CHINA SHANGAI TAVUK

<https://www.elele.com.tr>

4 tavuk göğsü
60 gr. soya filizi
8 adet orta boy mantar (dört parçaya bölünmüş)
3 yeşil soğan
120 gr. haşlanmış brokoli
1 küçük boy, yaprak yaprak doğranmış havuç
1 iri doğranmış, kırmızı dolma biber
Kızartma hamuru malzemeleri:
18 yemek kaşığı nişasta
1 su bardağı su
Diğer malzemeler:
1 litre kızartma yağı
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Baharatlar:
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı şeker
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı tavuk bulyon
1.5 yemek kaşığı pul biber
3 diş sarımsak
1 çay kaşığı toz zencefil
2 yemek kaşığı light soya sos
2 su bardağı su

Tavuk göğüslerini yaprak şeklinde doğrayıp, kenarlarını alın. Çukur bir kase içinde kızartma hamuru malzemelerini karıştırın. Hamurun kıvamının koyu olmasına dikkat edin. Tavukları karışıma bulayın. Yaklaşık 160 dereceye ulaşmış kızartma yağında 3.5 dakika boyunca tavukları kızartın. Süzgeçle alıp bir kenara koyun. Ardından ocağın üzerinde bir wok tava ısıtın ve sırasıyla 2 kaşık sıvı yağ, 3 diş minik doğranmış küp sarımsak, pul biber ve tüm sebzeleri ilave edin. Bu işlem sırasında wok tavayı sürekli sallayın. 2 dakika pişirdikten sonra tüm baharatları karışıma ilave edin. 1 dakika daha ocağın üzerinde çevirdikten sonra sulandırılmış nişastayı (2 yemek kaşığı nişasta ile 4 yemek kaşığı suyun karıştırılmasından oluşuyor) yavaş yavaş karışıma ekleyerek kıvam sağlayın. 2 dakika daha pişirdikten sonra kızarmış tavukları ekleyin. 15 saniye daha çevirdikten sonra yemeğiniz hazır.