



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

RENKLİ GARNİTÜRLÜ TAVADA TAVUK

600 gr. dondurulmuş garnitür
400 gr. tavuk göğsü
3 yemek kaşığı soya sosu
2 çay kaşığı mısır nişastası
2 yemek kaşığı yağ
2 diş sarımsak
Tuz
Karabiber

Öncelikle garnitürü çözün. İnce şeritler halinde tavuk göğsünü kesin. 2 yemek kaşığı soya sosu, nişasta ve 1 yemek kaşığı yağı tavuk etlerine ilave edip 10 dakika bekletin. Sarımsağı rendeleyin. Wok tavanıza yağ ilave ederek ısıtın. Tavuk etlerini ekliyerek karıştırarak 1-2 dakika kızartın biraz kahverengilikler olmaya başlayınca tavuk etlerini bir yere alın. 5 dakika yağda karıştırarak garnitür sebzeleri de kızartın. En son sarımsağıda ekliyerek 1 dk. soteleyip 1 yemek kaşığı soya sosu, tuz ve karabiber beraber etleride ekliyerek bir iki karıştırıp sıcak servis yapın.

