



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BADEMLİ PİLİÇ SOTE

MALZEMELER

100 gr piliç bonfile (jülyen doğranmış)
40 gr havuç (jülyen doğranmış)
25 gr taze soğan (jülyen doğranmış)
25 gr pırasa (jülyen doğranmış)
5 gr kuru shitake mantarı
15 gr soyulmuş badem
5 gr soya sos
3 gr oyster sos
5 gr taze zencefil (jülyen doğranmış)
10 gr konserve bambu filizi (jülyen doğranmış)
20 gr taze soya filizi
1 çay kaşığı nişasta
2 çorba kaşığı su
1 çay kaşığı susam yağı
10 gr ayçiçek veya mısır özü yağı

HAZIRLANIŞI

Shitake mantarını 1 saat önce ılık su ile ıslatın. Kök kısmını atıp diğer kısmını jülyen doğrayın.

Bir tavada harlı ateş üzerinde yağı kızdırın. Bademleri ilave edip altın sarısı renkte kızartın.

Tavukları ilave edip 2 dk süreyle sulandırmadan sote edin. Sebzeleri sırasıyla havuç, zencefil, pırasa, soya filizi, shitake mantarı, bambu filizi, taze soğan olmak üzere ilave edip sote edin.

Soya sos, nişasta, oyster sos, su ve susam yağını bir kapta karıştırın ve tavaya ilave edip 10 saniye sonra ocaktan alın. Soya sos tuzlu olduğu için bu tarifte tuz kullanılmamıştır. Arzu ederseniz bir miktar da tuz ilave edebilirsiniz.