



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİLİÇ SOTE

3 piliç göğsü (deri ve kemikleri ayıklanıp, 7,5 cm boyunda - 1 cm eninde kesilmiş; yaklaşık 350 g)
1/2 tatlı kaşığı tuz
1/4 tatlı kaşığı beyazbiber (taze çekilmiş)
4 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
5 iri diş sarımsak (kabukları soyulup, bütün kalacak biçimde hafifçe ezilmiş)
250 g brokoli (çiçekli bölümleri ayrılıp, sap bölümleri verevine ince doğranmış)
2 havuç (kazınıp, verevine ince doğranmış)
1 küçük kırmızı soğan (iri parçalar halinde doğranmış)
2 çorba kaşığı ceviz içi
3 taze soğan (ayıklanıp, verevine doğranmış)
1/2 su bardağı tuzsuz tavuk suyu
2 çorba kaşığı mısır nişastası (1 çorba kaşığı soya sosunda karıştırılmış)
1/2 tatlı kaşığı susamyağı (isteğe bağlı)

Bir salata kâsesinde 1/4 tatlı kaşığı tuz ve 1/2 tatlı kaşığı beyazbiberi karıştırıp, piliç şeritlerini ekleyerek, yeniden iyice karıştırın.

Kalın dipli bir tavayı harlı ateşe oturtup kızdırın. Tava kızınca ayçiçek yağının 2 çorba kaşığını koyup, tavayı sağa sola eğerek, her yanını yağlayın. Sarımsakları koyup, sürekli karıştırarak 30 saniye kızarttıktan sonra, piliç şeritlerini koyun ve iyice beyazlaşmaya kadar (yaklaşık 3 dakika) sote edin.

Delikli kaşıkla sarımsakları tavadan alıp, atın. Tavayı ateşten alıp, delikli kaşıkla piliç şeritlerini bir tabağa çıkarın.

Tavada kalan yağa 1 çorba kaşığı daha çiçekyağı ekleyip, brokoliler ve havuçları koyarak, kalan tuz ve kalan beyazbiberi serptikten sonra, tümü yağa iyice bulanmaya kadar (1 - 2 dakika) karıştırın. Kalan ayçiçek yağını ekleyip, kırmızı soğanlar, ceviz içleri ve taze soğanların 2/3'ünü katın ve 2 - 3 dakika sürekli karıştırarak pişirin.

Piliç şeritlerini yeniden tavaya koyup, sebzelerle iyice karıştırın. Bir tahta kaşıkla karışımı tavanın bir kenarında toplayıp, açılan boşluğa tavuk suyunu boşaltın. Mısır nişastalı karışımı karıştırarak ekleyip, sosu biraz koyulaşmaya kadar pişirin. Tavanın kenarındaki sebzeler ve piliç şeritlerini kaşıkla sosa karıştırıp, 2 - 3 dakika daha, sürekli karıştırarak pişirin. Susamyağını (isteğe bağlı) ekleyip, yeniden karıştırın.

Tavayı ateşten alıp, sebzelili piliç soteyi bir servis tabağına aktarın. Kalan taze soğanları serpiştirip, servis yapın.

Not: Sote etme, sebzelerin renk, sertlik ve kokularını yitirmeden pişirmelerini sağlar. Etlerin sertleşmesine, sebzelerin de yumuşamasına engel olmak için, karışımın hızlı hareketlerle karıştırılması gerekir.