



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SOYA SOSLU TAVUK

250 gr mantar
2 tane kabak
2 tane havuç
2 tane kemiksiz tavuk göğsü
1 küçük şişe soya sosu
Tuz
Karabiber
Biraz sıvıyağ

Tavukları kuşbaşı doğra, havuç ve kabakları parmak şeklinde kes, mantarları suyu çekene kadar pişir, malzemelerin hepsini tencereye koy hafif yağda çevir üzerine soya sosu tuz karabiber ekle hafif ateşte pişir. 3 numara uzun makarnayla servis yap.

