



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ TAVUK

Malzeme

- 5 parça kemiksiz tavuk göğüs eti
- 300 g brokoli
- 3 adet havuç
- 10 adet mantar
- 100 g (1 orta boy) kırmızı soğan
- 60 g (4 çorba kaşığı) Sana
- 6 adet zencefil kökü (dövülerek lifleri yumuşatılmış)
- 5 diş sarımsak
- 4 adet taze soğan (temizlenip çapraz doğranmış)
- 150 ml (3/5 su bardağı) tavuk suyu
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 çorba kaşığı soya sosu

Hazırlanışı

Hazırlık:

Tavuk etlerini 1 cm kalınlığında şeritler halinde kesin. Brokolileri, küçük çiçeklere ayırın. Havuçları çapraz dilimleyin. Mantarları ikiye bölün. Kırmızı soğanları halka halka doğrayın.

Derin bir kızartma tavaasında Sana'nın 2 çorba kaşığını eritip, yağı lezzetlendirmek için içine zencefil ve sarımsağı atıp 30 saniye kızartın.

Tavuk parçalarını zencefil ve sarımsakla lezzetlendirilmiş yağda, renkleri beyazlaşınca kadar 3 dakika kızartın. Sarımsağı tavadan alın. Tavukları bir tabağa alın sıcak tutun.

Tavada ki malzemeyi kenarlara doğru iterek ortasını havuz biçiminde açın. Tavuk suyunu ortaya dökün. Mısır nişastasını soya sosunda ezip, tavuk suyu ve tavada ki malzemeye yedin.

Ana Yemek:

Hazırlık bölümünde gösterildiği biçimde tavuk ve sebzeleri doğrayın. Tavuk suyunu bir kenarda sıcak olarak bekletin. Yağı sarımsak ve zencefil ile lezzetlendirip, tavukları bu yağda sote edin. Tavukları ve sarımsağı tavadan alın.

Kalan yağı tavukları kızarttığınız tavaya ilave edin. Brokoli ve havuçları ekleyip üzerilerine tuz, biber serpin. 2-3 dakika sote edip mantar, kırmızı soğan ve taze soğanı katın. 2-3 dakika daha sote edin. Tavukları tekrar tavaya koyun. Sebzelerle beraber 1 dakika daha pişirin. Aşağıda gösterilen tavuk sulu sosu hazırlayın. Mısır nişastasını soya sosuna katarak sulandırın ve hazırladığınız tavuk sulu sosa sürekli karıştırarak ilave edin. Sosu koyulaşınca sebzeli tavuğunuzu ateşten alıp sıcak olarak servis yapın.