



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU VE SEBZELİ NOODLE

<https://www.haberturk.com>

200 gram noodle
1 adet tavuk göğsü
1 adet havuç
1 adet kırmızı biber
1 adet yeşil biber
1 avuç brokoli
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Tavuk göğsünü küçük küpler halinde doğrayın. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

Havuç, biberler ve brokoliyi ince ince dilimleyin. Sarımsakları doğrayın.

Zeytinyağını bir tavada ısıtın ve tavukları altın rengi alana kadar soteleyin. Ardından tavukları bir kenara alın.

Aynı tavaya sebzeleri ekleyip yüksek ateşte birkaç dakika soteleyin. Sebzelerin hafif yumuşaması yeterlidir, kıtır kıvamda kalması önerilir.

Paket talimatlarına göre noodle'ı haşlayın ve süzün.

Tavuk, sebzeler ve noodle'ı tavada birleştirip soya sosunu ekleyin. İyice karıştırarak lezzetlerin bütünleşmesini sağlayın.

Hazırladığınız tavuklu ve sebzelı noodle'ı sıcak olarak servis edin. Üzerine taze soğan veya susam serpştirerek sunumunuzu zenginleştirebilirsiniz.

