



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

SİYAH FASULYE SOSLU ŞEKER BEZELYE

3 yemek kaşığı kolza yağı
çekirdekli tohumuz bir kırmızı biber çok ince şeritler halinde kesilmiş
2 kereviz sapı çok ince şeritler halinde kesilmiş
2,5 cm taze zencefil kökü çok ince şeritler halinde kesilmiş
2 diş dövülmüş sarımsak
125 g ufak şeker bezelye, ince şeritler halinde kesilmiş
500 g kemiksiz tavuk göğsü ve fileto
4 yemek kaşığı siyah fasulye
4 yemek kaşığı su
tuz ve biber

1. Geniş metal bir pişirme kabında veya geniş derin bir kızartma tavaında 2 yemek kaşığı yağ yanmayacak şekilde ısıtın. Kırmızı biberi, kerevizi, zencefili ve sarımsağı ekleyin ve hafif ateşte sebzeleri sadece yumuşayana kadar fakat renklenmeyecek şekilde 3-4 dakika karıştırarak kızartın.
2. Şeker bezelyeyi ekleyin ve 1 dakika daha fazla karıştırarak kızartın. Hala gevrek ve çıtır olmalarına dikkat edin. Dar ve uzun bir kaşıkla tüm sebzeleri çıkarın. Ve bir kenara koyun.
3. Geniş metal pişirme kabında kalan yağ ısıtın, tavuğu ekleyin ve orta ateşte 3-4 dakika karıştırarak kızartın.
4. Siyah soya sosunu ve suyu ekleyin ve tavuk bir şiş veya çatalla delindiğinde yumuşak olana kadar 2-3 dakika daha karıştırarak kızartın.