



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOTE TAVUK

MALZEMELER

275 gr kemiksiz tavuk eti, ufak parçalara bölünmüş
2 yemek kasığı soya sosu
1 yemek kasığı su
1/4 çay kasığı zencefil
2 çay kasığı mısır unu.
2 yemek kasığı ayçiçek yağı
3 taze soğan, doğranmış
1 küçük yeşil biber, küp halinde kesilmiş
100 gr mantar, doğranmış 1/2 küçük veya 1/4 büyük karnabahar, küçük çiçeklere ayrılmış
4 yemek kasığı su veya tavuk suyu, kaynar halde
2 domates, dilimlenmiş

YAPILIŞ TARİFİ

Bir kasede soya sosunu, suyu zencefili ve mısır ununu karıştırın. Tavuk parçalarını içine batırıp bu sosla iyice kaplanmalarını sağlayın.
Bir tavada 1 yemek kasığı yağı orta ateşte iyice kızdırın. Tavukları kızgın yağda sık sık karıştırarak bir dakika sote edin. Bir tabaga aktarip fırında sıcak tutun.
Kalan yağı orta ateşte tekrar kızdırın. Taze soğanı, yeşil biberi mantarları ve karnabaharı ekleyip 1 dakika, yine sık sık karıştırarak sote edin. Suyu veya tavuk suyunu sıcak olarak ekleyip 2-3 dak. pisirin.
Tavukları tekrar tavaya koyun. Tuz katıp, domatesleri ekleyin ve 1 dakika orta ateşte ısıtıp servis yapın.