



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU HİNDİ

Elif Korkmazel

1 çorba kaşığı sıvı yağ
2 diş sarımsak
1 adet soğan
400 gr. hindi göğsü
1 adet havuç
1 tatlı kaşığı soya sosu
Tuz

Soğanı ve sarımsağı ince kıyın. Bir tencereye koyup sıvı yağda kavurun. Hindi göğsünü kuşbaşı doğrayın, tavaya ekleyin. Havuçları halka biçiminde doğrayıp tencereye ekleyin. Hepsini beş dakika kavurun. Tuzunu katıp beş dakika daha pişirin. Üzerine soya sosu gezdirin. Birkaç dakika bekleyip, tencereyi ocaktan alın.