



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU PİLİÇLİ ROTİNİ

MALZEMELER

80 gr tavuk

Yarım ay kasıgi soya sosu

1 ay kasıgi nisasta

Yeteri kadar tuz, beyazbiber

Yarım ay bardağı tavuk suyu

1/6 paket rotini (burgu makarna)

1 ay bardağı zeytinyağı

1/4 soğan

1 dis sarımsak

1/6 bag maydanoz

YAPILIŞ TARİFİ

Sarımsağı tavada çevirin. Sarımsak, soya sos ve nisasta ile karıştırıp marine ettiğiniz piliç etlerini tavaya ilave edin ve sotelemeye devam edin.

İçine soya filizi ve tavuk suyunu koyarak pisin. Rotini makarnasını 9-10 dakika haslayıp bu sosla beraber karıştırın. Maydanoz ile süsledikten sonra servise sunun.