



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU SEBZE ÇORBASI

<https://yemek.name>

300 gram tavuk göğsü
3 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı mısır nişastası
300 gram Japon turbu
160 gram havuç
160 gram shiitake mantarı
4 dal taze soğan
1 kalıp tofu
2 litre dashi
2 yemek kaşığı susam yağı

Tavuklar 1/2 cm kalınlığında doğranıp 2 yemek kaşığı soya sosu ile yarım saat marine edilir.
Turp ve havuçlar aynı boyda olacak şekilde incecik doğranır.
Taze soğanlar da tavuklarla aynı kalınlıkta dilimlenir.
Mantarlar iki parçaya bölünür.
Tofu 1cm²lik küpler halinde dilimlenir süzdürülür.
Tencereye susam yağı konulup ısıtılır.
Turp ve havuç sotelenir.
Yumuşamaya başladığında mantarlar ilave edilir.
Mantarlar suyunu salmaya başladığında dashi ilave edilir.
Nişasta su ile açılıp dashi ile kaynamakta olan sebzelere eklenir.
Tavuklar una bulanıp susam yağında kavrulur.
Kavrulan tavuklar da sebzelere katılır.
Son olarak tofu ve taze soğan eklenip bir taşım kaynatılıp servis edilir.

Not: Dashi kurutulmuş kelp yosunu ve fermente edilmiş tuna balığından elde edilen bir tozun su ile karıştırılmasında elde edilen lezzetli bir sudur. Marketlerde toz olarak satılır.

