



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU TAVUK

<https://migros.com.tr>

40 gr. tavuk kalça
1 adet tatlı kırmızı biber
1 adet havuç
1 adet kabak
2 adet çarliston biber
1 su bardağı soya filizi
8 yemek kaşığı soya sosu
Tuz
Karabiber

Sebzeleri dilediğiniz boyutlarda doğrayın. Bir tavada zeytinyağı ile sebzeleri soteleyin. Üzerine tavukları ekleyin ve tavuklar pişene kadar ara ara karıştırın. Üzerine soya filizlerini ekleyin ve soya sosunu ilave edin. Tuz ve karabiber ile tatlandırıp servis edin.

