



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SOYALI TAVUK

700 gr. Tavuk (Beyaz Et)
Yarım ay bardağı soya sosu
2 Büyük Boy kuru sođan
100 gr. Pırasa
100 gr.Havuç
100 gr.Beyaz lahana
Yarım su bardağı mantar
3/4 çay bardağı mısır tanesi
Yarım su bardağı sıvı yağ
Knorr baharatlı eşni

Sođan, beyaz lahana lahana, havuç, pırasa 10 cm. uzunluğunda ince ince doğranır. Tavuk eti kuşbaşı olarak hazırlandıktan sonra derin bir teflon tavada yaklaşık yarım su bardağı sıvı yağda kızartılarak doğranmış olan sebzeler tavuğa eklenir.Sebzelerin eklenmesinden yaklaşık 5 dakika sonra yarım çay bardağı soya sosu eklenerek tavadaki malzemeler karıştırılır. Sebzeler piştikten sonra içine mantar ve mısırımızı da ekleyip üzerine Baharatlı eşnimizi serptikten sonra servise hazırdır.

Not: Soya sosu ve baharatlı çeşni tuzlu olduğundan tuz kullanmamanızı tavsiye ederim.

[ML® Yeşilova için tıklayın](#)