



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSLU VE SEBZELİ TAVUK KÜPLERİ

Malzemeler:

2 havuç
1 kereviz
1 soğan
200 gr. mantar
1 tavuk göğsü
100 gr. fıstık
1 fincan soya sosu
1 yumurta akı
20 gr. nişasta
Sıvıyağ
Sarımsak

Yapılışı:

Önce tavuklar küp küp kuşbaşı olarak doğranır ve tebiyesi hazırlanır. Terbiyesi için bir karıştırma kabına 1 yumurta akı, nişasta ve soya sosu konur. Karıştırılır. (Soya sosu kullanıldığından tuz ilave edilmez.) Bu karışıma tavuklar eklenir ve karıştırılarak birbiriyle iyice boca edilir. Bu şekilde hazırlanan tavuklar yağda kızartılır. Kızaran tavuklar bir tabağa alınır. Ardından yemeğin yapımına geçilir. Tavada önce sarımsak, sonra soğan ve ardından ince ince doğranan biberler sotelenir. Sotelenen bu sebzelere doğranan mantarlar da ilave edilir ve birlikte sotelenir. Kerevizler de ilave edilir. Bu arada piyaz şeklinde doğranan havuçlar hafif yumuşayınca kadar suda haşlanır. Sotelenenler arasına haşlanan havuçlar da eklenir. Birlikte sotelenmeye devam edilir. Soya sosu eklenir. Ardından önceden kızartılan tavuklar ve yine önceden kızartılan fıstıklar da ilave edilir. Bir süre birlikte sotelenir. Yeterince piştiğinde yemek ocaktan alınır ve sıcak olarak servis edilir.