



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU VE SEBZELİ TAVUK

<https://www.elele.com.tr>

- 100 g mor lahana (İnce, uzun jülyen doğranmış)
- 100 g havuç (Kağıt gibi ince uzun doğranmış)
- 200 g taze fasulye (İnce ve jülyen doğranmış)
- 150 g mor soğan (Ay şeklinde doğranmış)
- 250 g noodle (Sıcak suda bekletilmiş)
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Tavuk için:
 - 300 g kuşbaşı tavuk göğüs eti
 - Tuz, karabiber
 - 1 limonun rendelenmiş kabuğu
 - 1 yemek kaşığı tereyağı
- Sosu için:
 - 1 çay bardağı soya sosu
 - 3 diş sarımsak
 - 1 çay kaşığı kimyon
 - 1 tatlı kaşığı susam

Bir kasede soya sosu, ince kıyılmış sarımsak ve kimyonu karıştırıp kenara alın. Geniş bir wok tavasını ısıtıp tereyağı ile birlikte kuşbaşı doğradığınız tavuk etini, tuzu, baharatı ve rendelenmiş limon kabuğunu ilave edin. Tavuk etleri pişene kadar kavurun. Sonra ocaktan alın. Başka bir tavayı ısıtıp soğanlarla birlikte tereyağını ekleyin. Soğanlar yumuşayınca tüm sebzeleri pişirme sırasına göre 1'er dakika aryla ekleyerek kavurun. Sebzeler tamamen karıştıktan sonra üzerine önceden suda beklettiğiniz noodle'leri ekleyip karıştırın. Hazırladığınız soya sosu ve tavuk etlerini ilave ederek harmanlayın. Tüm malzemeyi bir araya getirip ısıtın ve servis yapın.

