



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOYA SOSLU SEBZELİ TAVUK

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

Yarım kilo kuşbaşı tavuk göğsü  
1 adet kabak  
1 adet patlıcan  
1 adet kırmızı kapya biber  
1 adet yeşil biber  
1 adet soğan  
2 diş sarımsak  
3 yemek kaşığı soya sosu  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 yemek kaşığı susam  
Tuz  
Karabiber

Öncelikle bütün sebzeleri temizleyip, birbirine eşit bir şekilde şeritler halinde kesin. Geniş tabanlı bir tavada sıvı yağı ısıtın ve üzerine tavukları ekleyip ara ara karıştırarak yüksek ateşte suyunu salıp çekene kadar soteleyin. Ardından ilk soğanı ve sarımsağı ekleyip sotelemeye devam edin. Sonra sırasıyla diğer sebzeleri ekleyin ve sebzeler yumuşayınca kadar, pişirin. Çok az tuz ve karabiberi ekleyin. Son olarak soya sosu ve susamı da ekleyin. Yaklaşık 5 dakika boyunca çevirerek pişirin. Soya sosu tuzlu olduğu için tuzu kontrollü ekleyin.

