



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYALI SALATA

Malzemeler:

300 gr. havuç
2 demet taze soğan
125 gr. soya fasulyesi filizi
6 yemek kaşığı soya sosu
3 yemek kaşığı limon suyu 500 gr. tavuk göğsü
Tuz
Karabiber
3 yemek kaşığı soya yağı
1 çay kaşığı kuru zencefil
1 yemek kaşığı bal
1 diş sarımsak
100 ml. tavuk suyu
1 tatlı kaşığı nişasta

Yapılışı:

Havuçları ve taze soğanı temizleyin, yıkayın. Havuçları çubuklar halinde, taze soğanları halka halka kesin. Soya filizlerini ortadan bölün; havuç, taze soğan, soya sosu ve limon suyu ile terbiye edin. Tavuk göğsünü şeritler halinde kesin, tuz ve karabiber ekleyip kızgın yağda iyice kavurun. Eti çıkartıp tavaya zencefil ve bal ekleyin, üzerine sarımsak koyun. Et suyunu katıp nişasta ile haşlayın. Sosa baharat ekleyip sebzelerin üstüne dökün ve etle karıştırın. 15 dk. demlendirip servis yapın.