



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYALI TAVUK

700 gr tavuk
Yarım ay bardağı soya sosu
2 adet kuru soğan
100 gr pırasa
100 gr havuç
100 gr beyaz lahana
Yarım su bardağı mantar
1 ay bardağı mısır tanesi
Yarım su bardağı sıvı yağ

Soğan, 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 'Knorr Baharatlı Çeşnimizi' serptikten sonra servise hazırdır.