



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI TAVUK GÖĞSÜ (ÇİN)

Malzeme

- 4 adet tavuk göğsü (İnce olarak dövülmüş)
- 100 gr. Susam
- 4-5 adet taze soğan
- 1 paket soya filizi
- 1 tatlı kaşığı köri
- 2 yemek kaşığı sıvı Sana
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
- Tuz-karabiber
- Kızartmak için sıvı yağ
- 2 adet yumurta
- 6-7 yemek kaşığı un
- Yanında servis için kasede soya sos

Hazırlanışı

Yumurtaları bir kaba koyup, çırpınız.

Un ve susamı ayrı ayrı yayvan tabaklara koyunuz.

Dövülmüş tavukları şeritler halinde kesiniz.

Kızartma yağın kızdırınız.

Tavukları önce una, sonra yumurtaya en sonda susama bulayınız.

Kızgın yağda susamlı tavukları kızartıp, peçeteli bir tabağa çıkarınız.

Taze soğanları kıyınız.

Wok'un içinde Sana'yı kızdırıp, köriyi ekleyip, kızartınız.

Taze soğanları ekleyip kavurunuz.

Soya filizini, tuz ve karabiberi ekleyip, pişiriniz.

Servis tabağına aldığınız susamlı tavukların üzerine kırmızıbiber serpip, yanına sote ettiğiniz sebzeleri koyup, soya sos ile servis yapınız.