



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

TAVUKLU BROKOLİ

Sedef İybar

750gr kemiksiz doğranmış tavuk

500gr brokoli

1 adet kırbızı,

1 adet sarı biber

2-3 adet karanfil

½ çay bardağı süt

1 çay kaşığı toz zencefil

1 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı soya sos

1 diş sarımsak

1 çorba kaşığı mısır nişastası

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Zeytinyağı, soya sos, sarımsak ve tavuklar 5-10 dakika sote edilir. Daha sonra brokoli ve biberler ilave edilir. Zencefil, tuz ve karanfil de ilave edilerek 5 dakika daha pişirilir. Tavuk suyunu bırakacağı için 1 çorba kaşığı mısır nişastası ile sosun koyu bir kıvama gelmesi sağlanır.
