



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU BROKOLİ

750 gr kemiksiz doğranmış tavuk
500 gr brokoli
1 adet kırbızı biber
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

Zeytinyağı,soya sos,sarımsak ve tavukları 5-10dakika sote yapıyoruz. daha sonra brokoli ve biberleri ilave edin. zencefil ,tuz ve karanfilleride koyarak 5 dakika pişirin. tavuk suyunu bırakacağı için 1 çorba kaşığı mısır nişastası ile sosun koyu bir kıvama gelmesini sağlayın. pişirme süresi 25 -30 dakika.