



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU ERİŐTE ÇORBASI

- 1 tavuk göğüs eti
- 2 taze soğan
- 6 mantar
- 100 gr eriŐte
- 1 ay bardağı mısır
- 5 su bardađı su
- 1 zencefil
- 1 su bardağı ince dođranmıŐ lahana
- 2 yemek kaŐıđı yağ
- 3 yemek kaŐıđı soya sosu
- Süslemek için:
- 1 kırmızıbiber
- 4 dal frenk sođanı

EriŐteyi haŐlayıp szn.

Tavuk göğüs etini kp doğrayıp ayrı bir tencerede haŐlayın.

Yađda taze soğanları, ince dođranmıŐ mantarları, zencefili ve lahanayı soteleyin. zerine sıcak su ekleyip 10 dakika kaynatın.

HaŐlanmış eriŐte, mısır, tavuk etlerini ve soya sosunu ekleyip kısık ateŐte 10 dakika piŐirin.

Frenk soğanı ve Őerit dođranmıŐ kırmızıbiber ile süsleyerek sıcak servis yapın.