



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU KARMELİZE SEBZE

Malzemeler (4 kişilik):

250 gr. havuç

250 gr. pırasa

250 gr. kereviz

600 gr. kemiksiz tavuk eti

Tuz

Karabiber

2 yemek kaşığı sıvıyağ

1+1/2 yemek kaşığı şeker

1 yemek kaşığı soya sosu

1 yemek kaşığı üzüm sirkesi

Yarım demet maydanoz

Yapılışı:

Havuçları soyun. Pırasayı temizleyin, en yeşil ve kart kısımlarını atın. Kerevizi elma soyar gibi ama çok daha derin soyun. Hepsini yıkayıp küp küp doğrayın. Tavuk etini 1 cm.'lik küplere kesin, üzerine tuz ve karabiber ekin. Sebzeleri bir tavada, yağla 4 dk. kavurun. Tuz ve şeker koyun, 5 dk. orta ateşte karıştırarak, karmelleşmelerini sağlayın. Küp küp doğradığınız tavuğu da tavaya ilave edin, 3-4 dk. çevirin. Soya sosu, sirke ve 80 ml. su ilave edip 2 dk. kısık ateşte pişirin. Kiyılmış maydanoz yapraklarını katın. Pilavla birlikte servis yapın.
