



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU MAKARNA

300 gr. tavuk eti
2 adet taze soğan
1 adet havuç
1/2 çay bardağı sıvı yağ
2 su bardağı makarna
2 çay bardağı soya sosu

Tavuk etlerini doğrayın. Bir tavaya sıvı yağ koyun, etleri dört dakika kadar soteleyin. Üzerine kıyılmış taze soğan ve doğranmış havucu ekleyip beraber kavurun. Bir tencereye iki su bardağı su koyup kaynatın, içine makarnaları koyun. Makarnayı 13 dakika pişirip süzün ve tavadaki tavuklu sebzelerin içine dökün. Karıştırarak biraz daha pişirin. Üzerine soya sosunu dökerek karıştırın.