



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ TAVUKLU ÇİN MAKARNASI

- 1 paket spagetti
- 2 adet tavuk göğüsü
- 10 adet ceri domates
- 8 adet taze soğan
- 6 yemek kaşığı soya sosu
- 6 diş sarımsak
- 1 adet pırasa
- 1 adet havuc
- 1 adet yeşil biber
- 1 çay kaşığı zencefil
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Kaynayan suya tuzu ilave edip makarnayı koyun.

Haşlandıktan sonra süzüp soğuk sudan geçirin.

Daha sonra tavuk gösünü sebzeleri ince şeritler halinde doğrayın.

Diğer tarafta 3 yemek kaşığı tereyağını eritip sarımsakları ilave edip bir iki dakika kavurun.

Tavukları ilave et ve gene kavur, tavuklar pembeleşince sebzeleri ilave et, 3-4 dakika soteleyin.

Soya sosu, toz zencefil, tuz, karabiber ekleyin ve makarnanın üzerine dökün.