



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU SEBZELİ UDON

www.asyagurme.com

250 Gram Udon Noodle, (veya 600 gram hazır udon noodle) Paketin üzerindeki pişirme talimatlarına uygun olarak pişirilmiş

350 Gram Tavuk Göğüs, İnce dilimlenmiş

150 Gram Mantar, İnce dilimlenmiş

1 Adet Havuç, İnce şeritler halinde kesilmiş

1 Adet Sarı Dolmalık Biber, İnce şeritler halinde kesilmiş

1 Adet Soğan (Küçük Boy), İnce dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)

2 Adet Yeşil Soğan, Dilimlenmiş

100 Gram Bezelye

½ Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

Marine için:

6 Yemek Kaşığı Soya Sosu

2 Yemek Kaşığı Bal

½ Yemek Kaşığı Sarımsak Ezmesi

1 Tatlı Kaşığı Acı Biber Ezmesi

½ Çay Kaşığı Karabiber

Bir kasede soya sosu, bal, sarımsak ezmesi, acı biber ezmesi ve karabiberi iyice karıştırın. Hazırladığınız karışıma ince dilimlenmiş tavukları ilave edip, iyice harmanlayın. Marine olmaları için 30 dakika boyunca buzdolabında bekletin.

Ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Marine edilmiş tavukları wok tavaya ilave edin ve yüksek ateşte yaklaşık 3 dakika soteleyin. Ardından ocağın altını biraz kısıp, bezelye, havuç, mantar, soğan, yeşil soğan ve sarı biberleri sos karışımı ile birlikte wok tavaya ilave edin. Tüm malzemeleri iyice karıştırdıktan sonra 3-4 dakika kadar sotelemeyi sürdürün.

Son olarak önceden pişirdiğiniz udon noodleleri wok tavaya ilave edin ve 1-2 dakika kadar tüm malzemeleri iyice karıştırdıktan sonra ocağın altını kapatın. Sıcakken servis edin.

Asya
• GURME •



