



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU VE SEBZELİ ERİŞTE

<https://yemek.name>

2 adet tavuk göğüs eti (minik küpler halinde doğranmış)
2 diş sarımsak (ince ince doğranmış)
8 yemek kaşığı sıvı yağ
1 adet kırmızı biber (ince ince doğranmış)
8 adet mantar (dilimlenmiş)
1 su bardağı soya filizi
4 sap taze soğan (yaklaşık 2 cm uzunluğunda doğranmış)
250 gram çin eriştesi
6 yemek kaşığı soya sosu
2 çay kaşığı beyaz biber

4 yemek kaşığı sıvı yağı vok tavada kızdırdıktan sonra üzerine sarımsakları ekleyin ve hafifçe kavurun. Tavaya tavukları, 3 yemek kaşığı soya sosunu ve 1 çay kaşığı beyaz biberi ekleyin ve yaklaşık 15 dakika boyunca orta ısıda yüksek ateşte kavurun.

Kavrulmuş tavukları tavadan alın. Erişteyi kaynar suda 5 dakika kadar haşlayın. Kalan 4 yemek kaşığı sıvı yağı tavaya koyun, üzerine kırmızı biberi ekleyerek 3 dakika kadar yüksek ateşte kavurun.

Mantarı ve soya filizini ekleyin ve 3 dakika daha kavurun. Üzerine soğanları, bir kenara ayırmış olduğunuz tavukları, erişteyi, 3 çorba kaşığı soya sosunu ve 1 çay kaşığı beyaz biberi ekleyin. 3 dakika daha yüksek ateşte kavurduktan sonra ocaktan alarak servis edin.

