



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU VE SEBZELİ NOODLE

- 1 paket noodle
- 1 bütün tavuk göğüs eti
- 250 gram mantar
- 1 kopya biber
- 5 yeşil biber
- 1 adet havuç
- 2 adet kopya biber
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı (Sıvı yağ)
- Yarım su bardağı soya sosu
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Derin bir tavaya sıvı yağ ekleyin ve tavukları yüksek ateşte 3 dakika soteleyin. Sırasıyla mantar, havuç, soğan, kırmızı biber, yeşil biber ve sarımsağı 2-3'er dakika aryla ekleyerek soteleyin. Zeytinyağını, soya sosunu, karabiberi ve tuzu ekleyin, karıştırın. En son haşlanmış noodleleri ekleyerek iyice karıştırın.

