



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## TAZE NANE YAPRAKLI SEBZELİ TAVUK

[www.asyagurme.com](http://www.asyagurme.com)

500 Gram Tavuk Göğüs, İnce dilimlenmiş  
1 Adet Kırmızı Soğan, Dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)  
1 Adet Kabak, Verev kesilmiş  
1 Adet Kırmızı Biber, Küp kesilmiş  
½ Su Bardağı Taze Nane, İnce kıyılmış  
1-2 Yemek Kaşığı Acı Biber Ezmesi  
2 Yemek Kaşığı Balık Sosu  
2 Tatlı Kaşığı Esmer Şeker  
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı  
Marine için:  
1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası  
1 Tatlı Kaşığı Ayçiçek Yağı

Bir kasede ince dilimlenmiş tavukları mısır nişastası ve 1 tatlı kaşığı kadar ayçiçek yağı ile iyice harmanlayın. Tavukların marine olması için yaklaşık 10 dakika bir kenarda bekletin. Bir diğer kasede ise acı biber ezmesi, balık sosu ve şekeri çırpılarak karıştırın.

Ayçiçek yağını wok tavada orta dereceli ateşte ısıtın. Isınan tavaya hazırladığınız sos karışımını ilave edip, 1 dakika kadar soteleyin. Ardından soğan ve kabak dilimlerini ilave edip, 1-2 dakika daha soteledikten sonra wok tavanın kapağını kapatın ve yaklaşık 2 dakika bu şekilde pişmeye bırakın.

İnce dilimlenmiş tavukları, küp kesilmiş kırmızı biberleri wok tavaya ilave edin ve yaklaşık 3-4 dakika yüksek ateşte soteleyin. Son olarak ince kıyılmış nane yapraklarını ilave edin ve tüm malzemeleri son bir kez karıştırıp, yemeği ocaktan alın.

