



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERİYAKİ SOSLU PİLİÇ

2 adet Banvit Piliç Göğüs Bonfile (ince dilimlenmiş)
100 ml teriyaki sos
100 ml piliç suyu
200 gr spagetti makarna
1 adet orta boy kabak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet orta boy havuç (kibrit çöpü ebatlarında kesilmiş)
6 adet mantar (ince halka kesilmiş)
2 diş sarımsak (ince halka kesilmiş)
60 gr soya filizi
4 çorba kaşığı soya sosu

Etlerin üzerine teriyaki sos ve piliç suyunu gezdirin, hızlı ateşte kaynama noktasına kadar ısıtıp ateşi kısın. Kapak kapatıp etler yumuşayınca kadar yaklaşık 15 dak. pişirin. Makarnayı arzu ettiğiniz kıvamda pişirip süzün. Kabakları uzunlamasına ikiye kesip, çekirdekli kısmını çıkarın ve verrev kesin. Isıtılmış yağda kabak, havuç, mantar ve sarımsağı 4-5 dak. soteleyin. Soya filizi ve soya sosunu katıp kısık ateşte 3-4 dak. pişirin. Makarna ve sebzelerin yarısını harmanlayın, ısıtın ve tabaklara paylaşın. Üzerlerine etleri, kalan sebzeleri yerleştirin, etlerden kalan sosu gezdirip servis yapın.

