



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

THAI USÜLÜ TAVUK

Malzeme:

750 gram tavuk göğüs eti
3 adet tatlı kırmızı biber
4 diş sarımsak
1 çorba kaşığı toz zencefil
2 dal kişniş
100 gram kaju
2 çorba kaşığı balık sosu
2 çorba kaşığı limon suyu
1 çorba kaşığı esmer şeker
2 adet büyük avuç fesleğen
2 çay kaşığı mısır unu

Tavuk etlerini ince şeritler halinde kesin. Kırmızıbiberleri ince uzun doğrayın. Sarımsakları soyup havanda ezin. Zencefil, kırmızıbiber, ezilmiş sarımsaklar ve tavuk etini büyük bir kaptaki karıştırın. Wok tavağını orta ateşte ısıtın. Tavaya yağ ilave edin ve kaju soteleyin. Yağın süzülmesi için havlunun üzerine alın. Tavuklu karışımı tavaya aktarın. Orta ateşte 6-7 dakika pişirin. Limon suyu, balık sosu, tozşeker ve fesleğeni ekleyerek birkaç dakika soteleyin. Mısır unu ve 1 çorba kaşığı su ekleyip karıştırın. Servis yapın.