



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YER FISTIKLI VE ACILI TAVUK (ÇİN)

- 1 tavuğun kemiksiz but ve göğüs etleri
- 3 dolmalık biber
- 1 yumurta
- 2 soğan
- 1 havuç
- 2 taze soğan
- 2 çuška biber
- 2 diş sarımsak
- 4 çay kaşığı nişasta
- 1-2 çorba kaşığı soyaşosu
- 1 çay bardağı su
- 2 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı tozşeker
- Yarım tavuk bulyon
- 1 çay kaşığı sirke
- 1 su bardağı yer fıstığı

Tavuk etlerini küçük kuşbaşı doğrayın. Taze soğanları temizleyip ince ince kıyın. Havuçları halka halka doğrayın. Dolmalık biberleri dörde kesip ince doğrayın. Soğanı soyup iri iri doğrayın. Fıstıkları soyup ikiye ayırın. Sarımsakları soyup halka halka kıyın. Tavuk etlerini 1 çay bardağı su ve yumurta akı ile karıştırın. Sonra yumurta sarısı ekleyip harmanlayın. Tuz, ufalanmış bulyon ve nişasta ilave edip karıştırın. Tencerede 2-3 çorba kaşığı yağı kızdırın. Tavukları ilave edip hafif pembeleşinceye kadar kızartın. Kevgirle bir tabağa alın. Taze ve kuru soğan, sarımsak ve biberi tavada kalan yağda biraz kavurup etlerle ekleyin. Havuç ve biberleri tavuk etlerine ilave edip hepsini birlikte bir kez daha tavada 2-3 dakika kavurun. Tavayı ateşten alıp kavurulmuş etlerin üzerine çok az sirke, tuz ve tozşeker serpin. Fıstıkları ekleyip karıştırın ve servis yapın.

[ML® Fıstıklı Tavuk için tıklayın](#)

