



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZENCEFİLLİ BADEMLİ TAVUK

300 gr. tavuk bonfile  
1 adet pırasa  
2 çorba kaşığı soya sosu  
1/2 tatlı kaşığı toz şeker  
1 çorba kaşığı sirke  
1 tatlı kaşığı toz zencefil  
2 diş sarımsak  
4 çorba kaşığı su  
100 gr. soya filizi  
1 adet havuç  
1 su bardağı badem içi  
1 tatlı kaşığı buğday nişastası  
1 çay bardağı su  
Tuz

Pırasanın beyaz kısmının yarısını kıyın; soya sosu, toz şeker, tuz, sirke, zencefil, dövülmüş sarımsak ve suyla karıştırın. Tavuk etini şerit halinde doğrayıp bu karışımda 15 dakika dinlendirin, daha sonra süzgeçten geçirip kızgın sıvı yağda bir-iki dakika soteleyin. Kalan pırasayı jülyen doğrayın. Soya filizi ve halka doğranmış havuçla birlikte kavurun. Tuzunu ayarlayıp ocaktan alın. Ayrı bir yerde bir su bardağı badem içi, sotelediğiniz tavuk etlerini, bir tatlı kaşığı buğday nişastası, bir çay bardağı su ve kavurduğunuz sebzelerin suyunu karıştırıp bir-iki dakika kaynatın.