



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevez Lezzetler Mutluluklar Diler

BROKOLİLİ TAVUK



Yarım kg. kemiksiz tavuk eti
Yarım kg. brokoli
10 adet mantar
2 adet orta boy kuru soğan
5 orba kaşığı zeytinyağı
Yarım tatlı kaşığı tuz
Terbiyesi İçin;
5 orba kaşığı soya sosu
1 orba kaşığı sirke
1 orba kaşığı nişasta

- # İlk işlem olarak terbiye malzemesi hazırlanır. Soya sosu, sirke, nişasta küçük çukur bir kapta karıştırılır. Parmak şeklinde doğranan tavuk eti karışıma katılır, alt üst edilir. Buzdolabında en az bir saat dinlendirilir.
- # Kuru soğan yarım daire şeklinde doğranır. Tencereye zeytinyağı konur, ısınınca soğan katılır, sararana kadar kavrulur. Bu arada brokoli yıkanır ve küçük parçalara ayrılır.
- # Sararan soğanın üzerine brokoli eklenir, karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılır, orta kısık ateş arası konumda, 10 dakika pişirilir. Bu sırada mantarlar temizlenir, iri doğranır.
- # Süre sonunda tavuk eti terbiyesi ile birlikte brokolili karışıma katılır. Tencerenin kapağı kapatılır 15 dakika pişirilir.
- # Daha sonra mantar ilave edilir, tuz serpilir, karıştırılır. Kapaklı olarak 20 dakika daha pişirilir. Ateşten alınır.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Soya sosu tuz içerdiği için, az tuz kullanılmalıdır.