



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

## FISTIKLI TAVUK



- 2 adet tavuk budu
- 1 adet yumurta
- 1 adet kuru soğan
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı şeker
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- 2 çorba kaşığı nişasta
- 2 diş sarımsak
- 2 adet dolma biberi
- Yarım su bardağı yer fıstığı
- 1 tatlı kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı tuz

- # İlk işlem olarak tavuk kemiklerinden ayrılır, kuşbaşıdan iri doğranır.
- # Üzerine 3 çorba kaşığı sıvıyağ, yumurta, buğday nişastası, şeker ve soya sosu katılır, karıştırılır.
- # Tencereye 1 çay bardağı sıvıyağ konur. Isınınca tavuk parça parça atılır.
- # Tavuk kavrulurken kuru soğan ince doğranır, sarımsak ince kıyılır, taze soğan ve tohumları temizlenmiş biber biraz iri doğranır.
- # Tam kızarmayan tavuklar yağdan alınır. Aynı yağda soğan atılır ve yumuşayana kadar kavrulur. Üzerine sarımsak ve biber katılır.
- # Biber sararınca taze soğan ilave edilir. Birkaç dakika sonra yarım pişmiş tavuk eklenir.
- # Sirke ve tuz katılır, karıştırılır. Son olarak iri kırılmış yer fıstığı atılır. 10 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servise sunulur.

**Not:** Fıstıklı tavuk Çin mutfağın ait sağlıklı bir yemektir.