

Pratik Tavuk Lo Mein

Yumuşak erişte, çıtır çıtır sebzeler ve lezzetli sosla kolay Tavuklu Lo Mein tarifi. Basit malzemelerle 30 dakikada hazır.

10 min

HAZIRLIK

20 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 1 libre tavuk eti
- 1 libre erişte
- 1 yemek kaşığı kanola yağı
- 1 soğan
- 2 havuç
- 1 dolmalık biber
- 2 diş sarımsak
- 1 bardak su
- 6 taze soğan
- 1 yemek kaşığı mirin - Japon pirinç şarabı
- 4 yemek kaşığı soya sosu
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 çay kaşığı kavrulmuş susam yağı

Yapılışı

1 Sosu hazırlayın

Küçük bir kaptan 1 yemek kaşığı mısır nişastasını 2 yemek kaşığı koyu soya sosuyla hiç topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz olana kadar çırpın. 4 yemek kaşığı soya sosu, 2 yemek kaşığı istiridye sosu ve 1 çay kaşığı susam yağı ekleyerek iyi karışana kadar çırpın.

2 Tavuğu hazırlayın

1 pound tavuğu yaklaşık 1/4 inç kalınlığında ince şeritler halinde kesin. Orta boy bir kaptan tavuk şeritlerini

hazırladığınız sosun 2 çay kaşığıyla eşit şekilde kaplanana kadar karıştırın.

3 Eriştesini pişirin

Büyük bir tencerede tuzlu suyu yüksek ateşte kaynatın. 1 pound lo mein eriştesini ekleyin ve paket talimatlarından 1 dakika eksik, hafif az pişmiş olana kadar pişirin. İyice süzün ve bir kenara ayırın.

4 Prepare vegetables

1 soğanı ince şeritler halinde dilimleyin. 2 diş sarımsağı ince doğrayın. 1 su bardağı karışık sebzeleri tazeysen ısırik boyutunda parçalara kesin veya dondurulmuşsa çözün.

5 Aromatik malzemeleri kavurun

Wok veya büyük tavada 1 yemek kaşığı bitkisel yağı yüksek ateşte yağ parıldayana ve hafifçe tütmeye başlayana kadar ısıtın. Dilimlenmiş soğan ve ince doğranmış sarımsağı ekleyerek 30-45 saniye kokana kadar kavurun.

6 Marine edilmiş tavuk şeritlerini wok'a ekleyin ve dış yüzey beyazlaşana kadar ancak merkez hafif pembe kalacak şekilde 2-3 dakika kavurun.

7 Wok'a 1 su bardağı karışık sebze ekleyin ve sebzeler çıtır-yumuşak olana ve tavuk hiç pembe kalmayana kadar tamamen pişene kadar 2-3 dakika kavurun.

8 Birleştirin ve bitirin

Wok'a pişmiş eriştelere, kalan sos ve 2 yemek kaşığı su ekleyin. Eriştelere eşit şekilde kaplanana ve ısınana kadar iki tahta kaşık veya maşa ile 1-2 dakika güçlü bir şekilde karıştırın.

9 6 adet doğranmış yeşil soğan ekleyin ve solmaya başlayana kadar 30 saniye karıştırın. Hemen ateşten alın ve sıcak servis yapın.

İpuçları

Kavurma yaparken ocağınızın sağlayabileceği en yüksek ısıyı kullanın. Yüksek ısı, o karakteristik dumanlı lezzeti yaratır ve malzemelerin kendi sularında buğulanmasını önler, bu da yemeği sulu hale getirir.

Pişirmeye başlamadan önce tüm malzemeleri hazırlayın. Lo mein hızlı bir şekilde bir araya gelir, bu nedenle her şeyin ölçülmüş, doğranmış ve hazır olması, malzeme ararken aşırı pişmeyi önler.

İlk kaynatma aşamasında eriştesini fazla pişirmeyin. Al dente'den biraz daha sert olmalı çünkü wok'ta sos ve sebzelerle karıştırıldığında pişmeyi tamamlayacaklar.

Pişmiş eriştelere wok'a eklenmeden önce iyice süzülün. Fazla su, sosu sulandırır ve istediğiniz parlak, iyi kaplanmış erişte yerine sulu bir yemek yaratır.

Pişirme sırasında wok veya tavayı sürekli hareket halinde tutun. Bu yapışmayı önler ve tüm malzemelerin eşit pişmesini sağlar. Daha kolay karıştırma için iki tahta kaşık veya çubuk kullanın.

Eriştesini karıştırırken sosu yavaş yavaş ekleyin. Bu daha iyi dağılım sağlar ve sosun tavanın dibinde birikmesini önler.

Süsleme için biraz yeşil soğan saklayın. Sonunda eklenen parlak renk ve taze lezzet, zengin, koyu eriřtelerle güzel bir kontrast sağlar.

Sonunda tadına bakın ve baharatı ayarlayın. Tercihinize göre tuzluluk için daha fazla soya sosu, denge için bir tutam şeker veya acılık için beyaz biber ekleyebilirsiniz.