

**مرغ و یا گوشت و سبزیجات چینی**

نیم کیلو مرغ یا گوشت قطعه شده ...

**مواد لازم**

- #8226& نیم کیلو مرغ یا گوشت قطعه شده
- #8226& 1 عدد پیاز درشت (خرد شده)
- #8226& 2 عدد فلفل دلمه (قرمز و سبز)
- #8226& 2 عدد هویج (خرد شده)
- #8226& 2 عدد ساقه کرفس (خرد شده)
- #8226& مقداری قارچ (خرد شده)
- #8226& مقداری کلم بروکلی (قطعه شده)
- #8226& 2 قاشق چایخوری سویا سس (سس چینی)
- #8226& 1 بسته نودل (رشته چینی)
- #8226& 1 لیوان آب مرغ
- #8226& 2 قاشق غذاخوری آرد ذرت

**دستورالعمل تهیه**

قطعات مرغ یا گوشت را در یک ماهیتابه با روغن مایع تفت می دهیم. بهتر است برای گرفتن روغن بعد از تفت دادن مرغ یا گوشت را روی یک کاغذ آشپزی قرار دهیم.

به همین ترتیب پیاز و فلفل های خرد شده و بقیه سبزیجات را کمی تفت می دهیم تا به صورت نیم پز درآیند.

آب مرغ یا گوشت را به همراه آرد ذرت و مقداری آب در یک ظرف جداگانه حرارت می دهیم تا کمی غلیظ شود سپس سویا سس را به آن افزوده و به مدت 15 دقیقه با گذاشتن درپوش در حرارت ملایم آن را می پزیم.

نودل (رشته چینی) را بر اساس دستورالعمل روی پاکت آن به مدت 3 تا 4 دقیقه در آب جوش قرار می دهیم و سپس آن را با سس پخته شده ، سبزیجات و مرغ یا گوشت مخلوط می کنیم.