



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AVOKADOLU SEBZE SOTE

<https://www.elele.com.tr>

2 avokado
2 havuç
Yarım demet pazı
1 tatlı kaşığı susam
2 yemek kaşığı soya sosu
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Avokadoların kabuğunu soyup uzunlamasına ince dilimler şeklinde doğrayın. Pazıları yıkayıp sadece yaprak kısımlarını kullanmak için ayırın. Havucu zeytinyağında 15 dakika soteleyin. Avokado ve pazıyı ekleyip sotelemeye devam edin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Soya sosunu ekleyip yemeği ocaktan alın. Üzerine susam serpip servis yapın.

