



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BEZELYELİ ENGİRAR SOTE

1 kavanoz Penguen Bezelye  
1 kavanoz Penguen Enginar  
1 kase kuru domates  
5 diř kabuklu sarımsak  
1 demet yeřil soğan  
Yarım demet dereotu  
Yarım ay bardağı zeytinyağı  
Kayatuzu  
Karabiber

Penguen Enginarları uzunlamasına doğrayın.

Kuru domatesleri uzunlamasına doğrayın.

Yeřil soğanları 2 cm'lik şeritler halinde doğrayın.

Dereotunu ince ince kıyın.

Bir tavada kabuklu sarımsakları zeytinyağında kavurmaya başlayın.

2 dakika sonra enginarları, kuru domatesleri ve yeşil soğanları ekleyin.

Beraberce 10 dakika soteleyin.

Penguen Bezelye, dereotu, kayatuzu ve karabiberi ekleyip bir kaç dakika daha soteledikten sonra servis edin.