



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YUMURTALI VE SOYA PELTELİ SEBZE

Çocuklar için Yemek Pişirmek  
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Kanola yağı  
Kahverengi soğan  
Yumurta  
Beyaz lahana  
Parmak mısır  
Kırmızı dolmalık biber  
Brokoli çiçeği  
Kıta soya peltesi  
Soya sosu  
Hokkien şehriyesi

Şehriyeleri paketdeki yönergelere göre pişirin

Yumurtaları çatalla çırpın ve sıcak voka veya teflon tavaya dökün. İnce bir omlet olana kadar pişirin ve kenara kaldırın.

Soğanın kabuklarını soyun ve doğrayın.

Sebzeleri yıkayın ve aynı boyutlarda dilimleyin (dolmalık biberin çekirdeklerini ve sapını atın)

Parmak mısırın suyunu süzüp alın ve ikiye bölün.

Tavada yağı kızdırın, soğan ve sarmısağı içine koyun ve kahverengi olana kadar hafifçe pişirin.

Tüm sebzeleri ve soya sosunu ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar karıştırarak pişirin.

Pişmiş yumurtayı şeritler halinde kesin. Soya peltelerini bloklar halinde kesin.

Yumurta ve soya peltelerini tavaya dökün. Hepsini ısınana kadar 2-3 dakika karıştırın.

Hokkien şehriyeleri ile servis yapın.

