



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

CHOW MAIN

400 gram noodle
3 orba kaşığı susam yağı
3 diř sarmısak
1 ay kaşığı toz beyazbiber
3 orba kaşığı soya sosu
4 dal taze sođan
3 adet biber
400 gram konserve ton balığı
Üzeri için:
Susam

Noodle'ı kaynar suda 3 dakika haşlayın. Susam yağını wok tavaya alın. Kiyılmış sarmısakları ekleyip, soteleyin. Beyazbiber ve soya sos ilave edin. Noodle'ın suyunu süzdürüp wok tavaya alın. Üzerine ton balığı ilave edin. Kiyılmış soğan ve biber ekleyip harmanlayın. Susam serpip servis yapın.