



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## CHOW MEIN

400 gr dana (çok ince dilimlenmiş)  
2 diş sarımsak (ince dilimlenmiş)  
100 gr beyaz lahana (piyazlık)  
1 adet havuç (rendelenmiş)  
3 çorba kaşığı soya sos  
1 çay kaşığı şeker  
2 çorba kaşığı su  
5 adet taze soğan (5 cm uzunluğunda dilimlenmiş)  
2 paket Noodle (Çin Eriştesi)

Noodle'ları kaynar suda 5 dakika haşlayarak süzdürün.

Soya sos, şeker ve suyu şeker eriyene kadar karıştırın.

Tavaya 2 çorba kaşığı ayçiçek yağı koyarak kızdırın.

İnce dilimlenmiş eti 1 dakika soteledikten sonra lahana, havuç, noodle ve sarımsağı ilave ederek 5 dakika daha soteleyin.

Ardından soya sosu karışımını ilave ederek 2 dakika daha pişirin.

Son olarak taze soğanları ilave edin.