



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK SEBZE (ÇİN)

<https://www.lezzetsirri.com>

2 bambu filizi (10 cm.lik) veya 1 patates
2-3 adet süt mısırı
4-5 adet mantar
4-5 adet siyah çin mantarı
4-5 taze fasulye
1/2 havuç
1/2 su bardağı soya fasulyesi filizi
1 tatlı kaşığı soya sosu
2 litre su
1 çorba kaşığı sıvıyağ
1/2 tatlı kaşığı çin tuzu
1 tatlı kaşığı toz şeker
2 tatlı kaşığı mısır nişastası
1/2 çorba kaşığı tuz
1/2 su bardağı su
süs için:
1 domates
1/2 su bardağı deniz yosunu

Fasulyeleri ikiye kesin. Havuçları ince yuvarlaklar halinde doğrayın. Süt mısırlarını uzunlamasına ikiye kesin. Bambu filizlerini 2-3 mm. kalınlığında iri dilimler halinde doğrayın.

Tencerede 2 litre suyu tuzla kaynatıp, içine önce havuçları, yeşil fasulyeleri, bambu filizlerini atın. 10 dakika kaynayıp sebzeler biraz yumuşadıktan sonra tencereye soya filizlerini, süt mısırlarını ve mantarları ilave edin. Hepsini 2 dakika daha kaynatıp ateşten alın, suyunu süzüp soğuk sudan geçirin.

Tavada sıvıyağı kızdırın, içine sebzeleri atıp, toz şekeri ve çin tuzunu ilave edin. Sebzeler kavrulmasın diye üzerlerine bir parça su ekleyin, sebzeler parlak bir görünüm alınca tavayı ateşten alın.

Sebzelerinizi düzgün bir şekilde servis tabağına yerleştirin. Küçük bir tencerede 1/2 su bardağı suyu kaynatın. İçine bir miktar soğuk su ile açtığınız mısır nişastasını karıştırarak dökün, soya sosunu ekleyip sebzelerin üzerine gezdirin. Domates ve deniz yosunu ile süsleyip sıcak sıcak servis yapın.