



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA FİLİZLİ GÜVEÇ

200 gr soya yağı
150 gr soya filizi
10 adet arpacık soğan
200gr shiitake mantarı
1 adet kabak
1 adet kereviz
2 adet çarliston biber
1 adet kırmızı biber
2adet patates
2adet havuç
200 gr bezelye
3adet domates
1 yemek kasığı domates salçası
1 cay kasığı karabiber
1 cay kasığı kişniş,
1 yemek kasığı kuru nane
1 cay kasığı Tuz,
2 adet defne yaprağı

Güveci kısık ateşte 2-3 dakika ısıtalım. Arpacık soğanın kabuğunu soyup bütün olarak kullanalım. Tüm sebzeleri temizleyip biraz ırice doğrayalım. Çiğ olarak güvece yerleştirelim. En üste soya filizini koyalım, üstüne soya yağını dökelim.

Salça, tuz, ve suyu bir kapta iyice karıştırarak sebzelerin üzerine dökelim. Baharatları ekleyelim.

Sebzeler kaynadıktan sonra en küçük ocağın en kısık ateşinde 2 saat pişirelim. Güveçler ateşten alındıktan sonra yaklaşık 10-15 dakika daha kendi ısıyla kaynamaya devam ediyorlar. Bu nedenle pişmeye yakın ateşten almayı unutmamalıyım.

