



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
Kıymalı soya peltesi
Soya sosu
Hokkien şehriyesi

Şehriyeleri paketdeki yönergelere göre pişirin

Yumurtaları çatalla çırpın ve sıcak voka veya sıcak 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. Hepsinin ısınana kadar 2-3 dakika karıştırın.

Hokkien şehriyeleri ile servis yapın.

