



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AKDENİZ TAVASI

MALZEMELER

750 gr kabak
250 gr mantar
2 orta boy soğan
1 diş sarımsak
4 çorba kaşığı soya yağı
4-5 domates
1 çorba kaşığı soya sosu
1 çorba kaşığı limon suyu
1 demet maydanoz

YAPILIŞI

Kabak ve mantarları temizleyip enine dilimleyin. Mantarları limonlu suda bekletin ve süzün. Soğan ve sarımsağı temizleyip kıyın. Domatesleri soyup küp şeklinde doğrayın. Bir tencerede soya yağın kızıdırıp soğan ve sarımsağı soteleyin. Kabak, domates, mantar, soya sosu, limon suyu, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Kabaklar suyunu salınca ateşi kısın. 15-20 dakika kapağı kapalı olarak pişirin. Maydanoz yapraklarıyla süsleyip servis yapın.