



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALIKLI NOODLE

Özgür Şef

300 GR BEYAZ ETLİ BALIK
1 ADET KIRMIZIBİBER
1 ADET YEŞİLBİBER
1 KURU SOĞAN
1 ADET KABAK
2 TAZE SOĞAN
1 DİŞ SARIMSAK
1 ADET HAVUÇ
4 ADET MANTAR
2 YEMEK KAŞIĞI MİSİR NİŞASTASI
1 PAKET ZEYTİNYAĞLI LAY'S
5 YEMEK KAŞIĞI SOYA SOSU
1 ÇAY KAŞIĞI TUZ
2 YEMEK KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
1 PAKET NOODLE

Noodle sıcak suda 6-7 dakika kadar bekletilir. Diğer tarafta iç malzemesi hazırlanır. Tüm sebzeler ve kuru soğan uzun şeritler halinde (jülyen) doğranır. Büyükçe bir wog tavada az yağ ile sarımsak ve kuru soğan 1 dakikayı geçmeyecek şekilde kavrulur. Ayıklanmış balıklar ilave edilir ve pişinceye kadar kavrulmaya devam edilir. Balıklar piştikten sonra sebzeler ilave edilir ve 5 dakika etle birlikte pişirilir. Nişasta bir kâse suda ezilir ve nişastalı su wogun içine dökülüp, karıştırmaya devam edilir. Soya sosu da ilave edildikten sonra noodle tavaya eklenir ve karıştırılır