



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEYAZ LAHANALI VE SEBZELİ NODDLE

<https://www.elele.com.tr>

- 200 gr beyaz lahana
- 1 havuç
- 1 kabak
- 1 dolmalık sarı biber
- 1 kapy biber
- 1 parça taze zencefil (yarım ceviz küçüklüğünde)
- 10-12 mantar
- 200 g karnabahar
- 1 adet büyük boy kırmızı soğan
- 1 kahve fincanı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı susam
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı teriyaki sosu
- 3 dal taze soğan
- 1 küçük kase soya filizi

Hazırlanışı:

Beyaz lahanayı ve diğer sebzeleri ince uzun jülyen doğrayın. Zencefili de ince dilimleyip jülyen kesin. Kırmızı soğanı da piyazlık doğrayın. Mantarları dilimleyin, karnabaharı yarım ceviz küçüklüğünde doğrayın. Dilimlediğiniz ve doğradığınız tüm sebzeleri bir kaptan harmanlayın ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine yayın. Üzerine sıvı yağ gezdirin, susam ve tuz serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin. Makarnayı 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 yemek kaşığı sıvı yağ ilave edilmiş kaynar suda en fazla 8 dakika haşlayın. Sebzeleri, sosları ve süzdüğünüz makarnayı bir tencerede birleştirin. Kısık ateşte ısıttıktan sonra en son soya filizi ile ince doğranmış taze soğanları ekleyin. Harmanlayıp hemen servis yapın.

