



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BİBERLİ SOYA KIYMASI

Malzeme:

2 ay kaşığı susam yağı
2 adet kırmızı biber
1 orba kaşığı rendelenmiş zencefil
2 su bardağı Bizim Mutfak Soya Kıyması
3 orba kaşığı limon suyu
3 orba kaşığı soya sosu
2 ay kaşığı esmer şeker
Yarım su bardağı nane yaprağı
Yarım su bardağı maydonoz
marul

Soya kıymasını sıcak su ile karıştırıp şişmesini sağlayın. Yapışmaz yüzeyli tavayı yüksek ateşte ısıtın. Susam yağı, zencefil ve biberleri koyarak 1 dakika pişirin. Ardından soya kıymasını ekleyin ve kıyma iyice pişene kadar 5 dakika karıştırarak pişirmeye devam edin. Limon suyu, soya sosu, esmer şeker, nane yapraklarını ve maydanozu karıştırın. Marul yaprakları ile servis yapın.