



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİN TAVASI

4 kişilik

**MALZEME:**

2 yemek kaşığı sıvı yağ,

400 g kıyma,

2 havuç,

1 bağ yeşil soğan,

250 g soya fasulyesi filizi,

200 g çin makarnası,

tuz,

karabiber,

soya sosu,

bir kaç damla susam yağı

- Yağı bir tavada kızdırın, kıymayı kızartın. Kıymayı tavadan çıkartıp bir tabağa alın. Havuçları soyup kibrit şeklinde doğrayın. Soya filizlerini yıkayarak bir süzgeçte damlatın.
- Makarnaların üstüne ılık su dökün ve 10 dakika kabarmaya bırakın. Soğanları tavada kızartın.
- Havuçları ve soya filizleri ilave edip kısa bir süre kızartın. Makarnaların suyunu damlatın, makas ile parça halinde kesin ve kıyma ile birlikte sebzelere ilave edin. Ateşi açın, hepsini iyice kızartın. Tuzunu, biberini, soya sosu ve susam yağı ayarlayın.