



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİN USULÜ YUMURTALI PİLAV

1 adet yumurta
100 gr soğuk et
100 gr sucuk
1 adet havuç
1 adet kabak
2 adet taze soğan
2 diş sarmısak
1 kâse başlanmış pilav
15 gr LUNA (1 çorba kaşığı)
Ayrıca soya sosu

Yumurtayı çatalla çırpıp derin bir tavada kızdırılan Luna ile hızla karıştırarak ve küçük parçalara ayırarak pişirin ve bir tabağa alın. Küçük küçük doğranmış sucuk ve haşlanmış doğranmış soğuk eti tavaya alıp birlikte kavurun. Havuç ve kabağı ince ince doğrayın, tavada kavurulmakta olan sucuk ve ete ekleyip çok kuvvetli ateşte 1 dakika daha kavurun, ince kıyılmış yeşil soğan ve ince dilimlenmiş sarmısağı ekleyin. Haşlanmış pirinç ile birlikte pişirilmiş olan yumurtayı tavaya alın. Tüm malzemeyi iyice karıştırıp soya sosu ile birlikte servis yapın.

Not: Çinliler gibi sadece haşlayarak yendiğinde pirincin son derece düşük kalorili olduğunu hepimiz biliyoruz. Ancak haşlanmış pirincin bir üstünlüğü daha var, o da vücutta toplanan sıvıyı atmaya yardımcı olması. Çin yemeği hazırlarken başarının sırrı ateşin çok kuvvetli olmasıdır. Bu, sebzelerin dış yüzeyleri kavrulurken içlerinin diri kalmasını, böylece kendilerine has aromalarını ve lezzetlerini kaybetmemelerini mümkün kılar. Daha da önemlisi kuvvetli ısının yol açtığı kimyasal reaksiyonlar, renklerin daha canlı olmasını sağlar. Çin mutfağı tatlı çeşitleri açısından zengin değildir. Ender tatlılardan biri olan cevizli karamel iç cevizin yağ ve şeker ile kavulması ile hazırlanır. Biberli yeşil zeytini ve mantarı çiğ olarak dilimleyip çok besleyici bir salata elde edebilirsiniz. Arzu ettiğiniz bir sos hazırlayıp salatayı servis yapmadan önce 15 dakika sosta bekletin.



