



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ VE SEBZELİ ERİŐTE (ÇİN)

Malzeme (4-6 kiŐi için)

2 havuç

2 kereviz

Yarım salatalık

2 yemek kaŐığı yağ

1 diŐ sarımsak

4 adet ince kıyılmış taze soğan

1 küçük çekirdeği çıkarılıp dilimlenmiŐ yeŐil biber

1 yemek kaŐığı soya sosu

1 kaŐık kırmızı biber

1 yemek kaŐığı sirke

350 gr. piŐmiŐ eriŐte ya da herhangi bir makarna

Havuçları ve salataları incecik kesin. Sarımsağı da aynı Őekilde doğrayın. Yağı tavaya koyun, sarımsağı 30 saniye piŐirin. Sebzeleri ekleyip 1 dakika daha piŐirin. EriŐteleri, sirkeyi ve soya sosunu iyice karıŐtırın. Hepsini sıcak bir tabağa koyup karıŐtırdıktan sonra servis yapın.