



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI SOYA ETİ SOTESİ

MALZEMELER

200 gr Soya eti (ılık su içinde en az 20 dakika bekletilmiş)
2 adet kuru soğan, doğranmış
8 adet mantar, küp küp doğranmış
3 adet domates, rendelenmiş
200 gr. sivri biber
1 yemek kaşığı domates salçası
1 çay bardağı soya yağı
1 çay bardağı sıcak su
1 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı soya baharı
1/2 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Yağı kızdırın, soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine mantar, sivri biber, domates salçası, soya sosu ve soya baharını ekleyerek beş dakika pişirin. En son soya eti ile suyu ilave edin, tuzla tatlandırın. Tencerenin kapağı kapalı olarak yemeği 10 dakika daha pişirdikten sonra servis yapın.