



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTARLI SOYA SOSLU BROKOLİ

500 gr. dana kuşbaşı  
1 yemek kaşığı yağ  
4 adet kuru soğan  
1 bardak mantar  
2 bardak brokoli  
4 bardak su  
2 tatlı kaşığı soya sosu  
1 tatlı kaşığı Karabiber

Etlere yağ ile birlikte tencereye koyun. Soğanları iri iri, geliş güzel doğrayıp, suyunu çektirene kadar kavurun. Mantar ve brokolileri ayrı tencerelerde suda ikişer dakika haşlayın. Sularını süzün. Sebzeleri etlerin içine atın. Karıştırarak kavurun. Üzerine soya sosunu ekleyin. Karabiberi ilave edin. 1 bardak su koyup, kısık ateşte 30 dk. pişirin.