



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MOĞOL BARBEKÜSÜ

Yarım kilo ince uzun kesilmiş bonfile
1 küçük soğan
1 adet karnabahar
1 adet patlıcan
1 adet brüksel lahanası
2 tane brokoli
1 dal pırasa
1 adet patates
1 adet lahana
1/2 çay bardağı soya sosu
1/2 çay bardağı barbekü sosu
1/2 çay bardağı meksika sosu
3 yemek kaşığı margarin
1 tutam tuz
1 tutam kekik
1 tutam kimyon
1 tutam sumak
1 tutam köfte baharatı

Önce eriştreyi kaynar suda 5-6 dakika haşlayıp suyunu süzün ve bir kaseye alın.

Wok (çukur) tavanızı veya dökme demirden büyük tavanızı iyice ısıtın.

Isınınca sebzelerin yapışmasını engellemeye yetecek kadar yağ koyun. (Çok fazla yağ varsa veya tavanız yeterince büyük değilse iyi sonuç alamazsınız buna göre iki seferde pişirmeyi düşünebilirsiniz)

Sebzeleri ve etleri tavaya atın. Ara sıra karıştırarak hepsini pişirin. (et ve sebzelerde yanmalar olabilir ama tamamen yanmasına izin vermeyin.)

Pişme işleminin sonuna doğru sebzelerin üzerini hafif kaplayacak kadar sosunuzu ve baharatları ekleyip birkaç dakika daha pişirin.

Erişte ile karıştırarak servis yapın.

Not: Bu barbeküde istenilen sebzeler eklenip istenilmeyenler çıkartılabilir.İstediğiniz gibi damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz.