



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SOYA SOSLU ET

300 gr jülyen doğranmış biftek  
1 adet kırmızı dolmalık biber  
1 adet sarı dolmalık biber  
1 adet kabak  
3-4 diş sarımsak  
Soya sosu  
Zeytinyağı

Dolmalık biberleri ve kabağı aynı boyda olacak şekilde jülyen doğrayın. Tavaya bir miktar zeytinyağı ekleyin ve önce etleri alın. Etlerin rengi dönene kadar kavurun ve biberleri ilave edin. İkiye bölünmüş sarımsakları da tavaya ekleyin ve kabakları da ekledikten sonra tüm malzemeleri karıştırarak soteleyin. Suyunu çekmeye başladığında soya sosunu da ekleyin. Sebzeler ve etler iyice yumuşadığında yemeğinizi servis yapabilirsiniz. Soya soslu etin servisinde ince kıyılmış taze soğan kullanabilirsiniz.

