



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE BUKETİ

300 gr taze fasülye
1 adet orta boy havuç
1 adet patlıcan
1 adet domates
1 yemek kaşığı şeker
5 diş sarımsak
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Yarım kahve fincanı sirke
Yarım su bardağı su

Tavaya sıvı yağın yarısını alıp tavuk etlerini, suyunu bırakıp çekene dek kavurarak ateşten alalım. Ayrı bir tavaya kalan sıvı yağı alıp, küp doğranmış soğanları pembeleşene dek kavuralım. İnce uzun dilimlenmiş mantarları da katıp suyunu bırakıp çekene dek kavuralım. Sonra sotelenmiş etleri, soya sosunu, tuzu, karabiberi ekleyip 1-2 dk. daha karıştırarak kavurmaya devam edelim. Bu arada tavuk suyuna unu ilave edip topaksız kıvama gelene dek karıştıralım ve ekleyelim. Karıştırmaya ara vermeden 2-3 dk. daha pişirelim. Kremayı ekleyip birkaç kez karıştırarak ateşten alalım ve servis yapalım.