



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ SOTE

12 adet taze soğan
5 çorba kaşığı bezelye
2 çorba kaşığı sıvıyağ
250 gr lahanaya
2 çorba kaşığı soya sosu
1 tutam maydonoz
1 çaykaşığı toz zencefil
2 baş sarımsak
1 kaşık tuz
1 çay kaşığı karabiber

Yağı bir tavada kızdırın. Zencefili, ince kıyılmış soğanları ve sarımsağı ilave ederek 1 dakika harlı ateşte kızartın. İçine haşlanmış bezelyeleri ve boyuna doğranmış lahanayı da ekleyip 30 saniye kızartmaya devam edin. Maydanoz, soya sosu ve seriyi de içinr kattıktan sonra 1-2 dakika köpürmeye bırakın. Tuz ve karabiberi ekleyip servis yapın.