



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ANTRİKOT

<https://www.sabah.com.tr>

250 gram dövülmemiş antrikot

1 adet soğan

1 adet domates

2 adet köy biberi

7 adet mantar

1 adet orta boy kabak

Yarım bostan patlıcanı

10 adet parmak patates

2 adet nane yaprağı

Sos için:

Zeytinyağı

1 çorba kaşığı soya sosu

Yarım soğan (rendelenmiş)

Antrikotu, sos malzemesine bulayıp, derin dondurucuda 1 gece bekletin. Ertesi gün, eti dondurucudan çıkarın. Bu arada soğan ve domatesi ikiye bölün. Kabağı ve patlıcanı alacalı soyup, üçer dilim çıkarın. Soğanı, domatesi, mantarı, kabağı, patlıcanı ızgaraya atıp közleyin. Sebzeleri ızgaradan almaya yakın, 300 derecede ısıtılmış ızgaraya eti koyun. 2 dakika sonra ters tarafını çevirip diğer tarafını da 2 dakika pişirin. Tahtanın üzerinde servis yapın.

