



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ ÇİN ERİŞTESİ

25 gr margarin
Yarım paket çin eriştesi
Yarım baş soğan
2 diş sarımsak
6 adet mantar
1 adet havuç
Yarım paket soya filizi
3-4 çorba kaşığı soya sosu

Sebzeleri tavada yağ ile soteliyoruz. Makarna çok çabuk piştiği için önce sebzeleri sotelemeye başlayın. 1 çorba kaşığı sıvı yağı tavada kızdırıp soğanları ekleyin. Soğanlar diriliklerini kaybettikten sonra ince ince doğradığınız sarımsakları ekleyip çok az kavurun. dilimlediğiniz mantarları da ekleyin ve sularını salıp çekene kadar kavurmaya devam edin. Mantarlar kavrulurken makarnayı yaklaşık 5 dk. haşlayabilirsiniz. Haşlanmış havucu ve soya filizini sırasıyla tavaya ekleyip bir-iki kez çevirin. En son soya sosunu ekleyerek bütün malzemeleri iyice karıştırın. Pişmiş olan makarnayı süzüp tavanın içindeki karışıma ekleyin, sosu makarnaya iyice yedirin ve sıcak sıcak servis yapın.