



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ÇİN PİLAVI

1 adet havuç
1 adet sarı biber
1 adet kırmızı biber
4 adet kuşkonmaz
6 adet brüksel lahanası
1/2 bağ maydanoz
250 gr soya filizi
2 yemek kaşığı soya sosu
1/2 bağ taze soğan
1 diş sarımsak
400 gr basmati pirinci (haşlanmış)
10 gr soya sosu
3 adet yumurta

Hazırlanışı

Sebzeleri jülyen doğrayın. Tavada zeytinyağı ile soteleyin. Sarımsakları ekleyip karıştırın. Haşlanmış pirinci ekleyin ve soteleyin. Soya sos ekleyip karıştırmaya devam edin. Ayrı bir tavada zeytinyağı ile 3 yumurtayı karıştırarak kızartın. Pilava ekleyip ince doğranmış taze soğan ve soya filizini ilave edin ve servis yapın.