



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SEBZELİ ERİŐTE

1/2 PAKET eriŐte makarna  
1/2 ADET kabak  
1/2 adet patlıcan  
1 adet havuç  
1 yemek kaŐığı soya sosu  
1 ay kaŐığı tuz  
1-2 adet arliston biber

EriŐte hafif diri kalacak Őekilde haŐlanır. Sebzeler ince Őeritler halinde kesilir (bütün sebzeleri ikiye bölerek Őeritlere ayırabilirsiniz), wok tavada az yağda sırasıyla havuç, biber, kabak ve patlıcan sote edilir. Sebzelerin içerisine haŐlanmış eriŐte, soya sosu ve tuz da ilave edilerek 5-10 dk daha sotelenerek servis edilir.

---