



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ HİNDİ FİLETO SOTE

Pınar Hindi Fileto Konserve

1 Adet Kıpıya Biber

1 Adet Yeşil Köy Biberi

1/2 Mısıı Konserveı

100 Gr Brokoli

100 Gr Karnabahar

Zeytinyağı

Biberleri julienne doğrayın.

Brokoli ve karnabaharı hafif haşlayın.

Sote tavasına çok az yağ koyup biberleri soteleyin ve kenara alın.

Brokoli ve karnabaharı soteleyin ve kenara alın.

Hindi Filetoyu soteleyin ve tüm malzemeleri mısıı dahil tavaya ekleyin.

Yüksek ateşte maksimum 30 saniye daha soteleyin ve servis edin.

