



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ NOODLE

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

Çeyrek demet taze soğan
4 adet yemeklik soğan
50 g. tereyağı
150 g. soya filizi
1 adet havuç
1 adet kabak
1 adet kırmızı biber
1 adet sarı biber
4 diş sarımsak
250 g. mantar
Bir noodle paketinin $\frac{3}{4}$ 'ü
40 ml. soya sosu

1. Wokunuzu ateşin üzerine yerleştirin. Yemeklik soğanları piyazlık kesip tencerede eritmiş olduğunuz 30 g. tereyağının içinde çevirin. Ardından ezdiğiniz 4 diş sarımsağı, soya filizini ve ince kesilmiş taze soğanı ekleyin. Yemeklik soğanların rengi şeffaflaşsın. 2 dakika daha tüm malzemeyi orta ateşte çevirin. Malzemeleri woktan ayrı bir tavaya alın.

2. Mantarlarınızı yıkayıp, 2 tatlı kaşığı limon suyu damlatılmış kaynar suda 10 dakika haşlayın. Süzün. Ufak ufak kesin. Wokunuza 20 gramlık tereyağını koyun. Kızdırdıktan sonra mantarlarınızı ekleyin ve yüksek ateşte 5 dakika karıştırarak soteleyin. Mantarları ateşten alın. Kırmızı ve sarı biberi ufak küpler halinde kesin, wokun içinde kızdırdığınız zeytinyağının içinde çevirin. Bu esnada kabağı ve havucu ince parçalar halinde kesip woka ekleyin. Biberlerle beraber wokta çevirin. 4 dakika orta ateşte karıştırarak çevirdikten sonra woktan alın. Tüm sebzelerinizin üzerine eşit oranda tuz serpmeyi unutmayın. Noodleinizi kaynamış suyun içine atın, 4 dakika haşladıktan sonra sudan çıkartın, süzün. İçine 2 çorba kaşığı zeytinyağı koyacağınız bir woku kızdırın. İçine 40 ml. soya sosunu ekleyin. Süzdüğünüz noodleleri içine ekleyin. Ve orta ateşte 4 dakika çevirin. Noodlelar soya sosunun kahverengi rengini alsın ve hafif çıtır bir kıvama gelsin. Bu işlemi bitirdikten sonra bir köşeye ayırmış olduğunuz tüm sebzeleri ekleyin. 5 dakika daha ateşte karıştırın. Ateşten alın ve servis edin.