



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ NOODLE

1/2 paket Çin makarnası
1 adet havuç (şerit doğranmış)
Birkaç kereviz sapı
Birkaç çiçek brokoli
2-3 diş sarımsak
30 ml. sıvı yağ
5-6 adet orta boy mantar
2 sap taze soğan
10 gr. bal
50 ml. limon suyu
30 ml. soya sosu
1 tatlı kaşığı mısır nişastası
Pul biber
Susam
Taze zencefil

Brokoli çiçeklerini kaynar suda 1-2 dakika haşlayıp soğuk sudan geçirin. Soğanı ve şerit doğranmış havucu sıvı yağda çevirin. Sarımsağı ve şerit doğranmış dolmalık biberi ve kıyılmış zencefili tavaya ekleyip pişirmeye devam edin. Susamları, doğranmış kereviz saplarını da ilave edip kavurun. İri doğranmış mantarı ve brokolileri ekleyin. Bir kaptaki bal, limon suyu, soya sosu ve nişastayı karıştırıp sebzelere ilave edin. Kıvamlı bir hal alana kadar 1-2 dakika karıştırın. Makarnayı 2-3 dakika kaynar suda haşlayıp süzün. Pul biber ile birlikte hazırladığınız soslu sebzelere ilave edin.