



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ SOYA FASULYESİ

2 yemek kaşığı pirinç
1 su bardağı soya fasulyesi
1 adet soğan
1 adet havuç
1 adet patates
1 adet kereviz
4 dal maydanoz
3 yemek kaşığı margarin
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
3 su bardağı sıcak su

Bir gece önceden sıcak suda ıslattığınız soya fasulyesini tuzlu suda pişene kadar haşlayın. Soğanı, havucu, patatesi ve kerevizi rendeleyin, ardından margarinle çok az kavurun. Üzerine tuz, şeker, yıkanmış pirinç, soya fasulyesi ve 3 bardak sıcak su ilave edip pirinçler yumuşayana kadar pişirin. Pişince ocaktan alıp üzerine arzuya göre ince kıyılmış maydanoz ilave edin. Soğuduktan sonra servis yapabilirsiniz.