



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TORİK SOTE

2 adet takoz kesilmiş torik dilimi
5 adet domates
4 adet çarliston biber
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
Tuz

Biberleri incecik doğrayın. Domatesin kabuklarını soyup doğrayın. Tavaya ayçiçeği yağın alıp kızdırın. Biberleri tavaya ilave edip kavurun. Üzerine doğranmış domatesleri ekleyip kavurmaya devam edin. Domatesler yumuşayınca tuzunu ilave edip ocağın altını kısın. Tavaya tereyağını alıp yakmadan eritin. Üzerine kılçığı çıkarılmış kuşbaşı doğranmış torikleri ekleyip 5 dakika pişirin. Balıklara domateslere ilave edip 5 dakika daha kısık ateşte pişirin. Sıcakken servis yapın.