



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SHANGHAI VOG BAHARATLARI İLE M16

<https://www.kotanyi.com>

200 g tavuk ya da 200 g dana pirzola ya da 200 g soya eti
2 taze soğan
1 yer lahanası
1 kırmızı biber
1 dolmalık kabak
125 g mantar
1 küçük konserve ananas
2 havuç
2 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı sıvı yağ (yerfıstığı yağı önerilir)
1 paket Kotányi Shanghai vog baharatları harcı
Lezzetlendirmek için tuz

Et ya da soyaetini doğrayın ve tavada pemebeleşene kadar kızartın,
Soya sosu ile karıştırın ve 1 paket Kotányi Shanghai vog baharatı harcını ekleyin
Yer lahanası, biber, dolmalık kabak be havuçların kabuklarını soyup doğrayın 5 dakika tavada kızarttıktan sonra
ananas suyunu ekleyin. Ananas ve mantarları ekleyin 10dakika sıkık ateşte bekletin. Servis etmeden önce taze
soğanları yemeğinizin üzerine yayın.
Pirinç ile servis etmenizi öneririz.