



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SOYA ETİ VARYASYONU

MALZEMELER

20 gr Soya eti (ılık su içinde en az 20 dakika bekletilmiş)
2 yaprak kırmızı kıvırcık salata
2 yaprak hindiba
1 tatlı kaşığı mayonez
1 adet salatalık
1 yemek kaşığı baharat karışımı (nane, kekik, reyhan)
1 çay kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı soya fasülyesi
1/4 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Soya etini soya sosunda kısık ateşte, et pişene kadar soteleyin. Soya fasülyesini haşlayın. 1 yaprak kırmızı kıvırcık ve 1 yaprak endiviyeni ince ince doğrayın. Üzerine mayonez ile haşlanmış soya fasülyesini ekleyin, baharat karışımı ve tuzla tatlandırıp, iyice harmanlayın. Salatalığı ince ince dilimleyerek tabağın ortasına yerleştirin, önceden hazırlanan soya fasülyeli salatayı çevresine serpiştirin, en son soya eti sotesini üzerine ilave edin. Kalan kırmızı kıvırcık ve endivyen yapraklarıyla tabağı süsleyip servis yapın.