



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA FASULYELİ SEMİZOTU

YARIM KG SEMİZOTU

1 SU BARDAĞI HAŞLANMIŞ SOYA FASULYESİ

150 GR KIYMA

2 ADET DOMATES

1 ADET SOĞAN

4 DİŞ SARIMSAK

3 YEMEK KAŞIĞI MARGARİN

TUZ

Semizotlarını ayıkladıktan sonra bol suda yıkayın ve süzün. İri parçalar halinde doğrayın. Soya fasulyelerini akşamdan ıslatıp haşlayın, süzdürün. Soğan, sarımsak ve domatesi ince kıyın. Margarini tencereye alıp soğan ve sarımsakları kavurun. Kıymayı ekleyin, kavrulunca domates ve fasulyeleri ekleyin. Üzerine semizotlarını koyup tuz ilave edin. Az su katıp ağır ateşte pişirin. Sıcak olarak servise sunun.
