



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOYA SOSLU KARNABAHAAR

Malzeme:

- 1 adet karnabahar
- 1 adet havuç
- 50 gram mantar
- 1/2 demet taze soğan
- 2 çorba kaşığı Altın Hasat Riviera Zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- 1 çorba kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 1 çorba kaşığı Bizim Mutfak Buğday Nişastası
- 1,5 çay bardağı su

Karnabaharı çiçeklerine ayırın, havucu küp doğrayın ve birlikte hafif tuzlu suda diri kıvamda haşlayın. Mantarları dilimleyip limonlu kaynar suda 1-2 dakika haşlayıp süzün. Taze soğanları temizleyip 3-4 cm uzunluğunda doğrayın. Derin bir tavada zeytinyağını kızdırın, önce taze soğanları, ardından karnabahar, havuç ve mantarları birkaç dakika kavurun. Tozşeker, soya sosu ve su ilave ettikten sonra kaynamaya bırakın. Yarım kahve fincanı suda yumuşatılmış nişasta ekleyerek 3-4 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp sıcak servis yapın.