



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSLU KUŞKONMAZ SOTE

500 g taze kuşkonmaz (ayıklanıp, her biri 7 cm aralıklarla vevine kesilmiş)

2 çorba kaşığı soya sosu

1 1/2 tatlı kaşığı taze zencefil (doğranmış; isteğe bağlı)

1 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1 1/2 çorba kaşığı susamyağı (ya da çiçekyağı)

1 çorba kaşığı susam

Küçük bir kâsede soya sosu, zencefiller (isteğe bağlı) ve sarımsakları karıştırıp, bir kenara bırakın. Susam yağını (ya da ayçiçek yağını) bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca kâsedeki karışımı ve kuşkonmaz parçalarını koyup, sürekli karıştırarak 3 dakika pişirin. Tavanın üstünü örtüp, karışımı kuşkonmazlar yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirdikten sonra, tavayı ateşten alın ve susamları ekleyerek, karıştırın. Soya soslu kuşkonmaz soteyi bir servis tabağına aktarın, servis yapın.
