



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU PATLICAN (ÇİN)

Malzeme (4-6 kişi için)

Kızartma yağı

4 adet taze soğan

4 diş sarımsak

2 büyük patlıcan

2 yemek kaşığı soya sosu

1 yemek kaşığı sirke

Garnitür:

Dilimlenmiş yeşil ve kırmızı biber

2 yemek kaşığı yağı tavaYa dökün. Sarımsağı, zencefili, bahar soğanlarını da ekleyin, 30 saniye kızartın. Bir tabağa koyun. Patlıcanlar uzunlamasına her birini 5 cm.lik dikdörtgenler olmak üzere kesin. Patlıcanları tavaya koyun ve kızartın. Gerekirse yağ ekleyebilirsiniz. Fazla yağı peçeteyle çekin.

Tabağa koyduklarınızı tavaya geri koyun, sirkeyi, soya sosunu da ekleyin, 2 dakika pişirin.

Sıcak tabağa koyun, üzerine de ufak ufak doğradığınız kırmızı ve yeşil biberleri koyun ve servis yapın.