



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU SEBZE SOTE

- 2 Adet Havuç
- 2 Adet Kabak
- 2 Adet Kırmızı Dolmalık Biber
- 3 Adet çarliston biber
- 2 Çorba Kaşığı kaşığı sıvıyağ
- 5 Çorba Kaşığı Soya Sosu

Havuçları ve kabakları soyup jülyen (şerit), biberleri halka şeklinde doğrayalım. Tavaya sıvıyağı koyup ısıtalım. Harlı ateşte önce havuçları, ardından biberleri tavaya aktarıp soteleyelim. Havuç ve biberler pişmeye başladığında kabakları da ekleyelim ve sotelemeyi sürdürüelim. Soya sosunu ilave edip ocağın altını biraz kısalım ve tüm sebzeler yumuşayınca kadar pişirelim.

