



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOYA SOSLU SEBZELİ PİLAV

1 kase piriç  
1 adet iri patates  
1 adet iri havuç  
4 diş sarımsak  
Yarım kg mantar  
1 çay bardağı sıvıyağ  
2 çorba kaşığı soya sosu  
1 çay kaşığı tuz  
1,5 kase su

Piriç yıkanır ve ılık suda yarım saat bekletilir. Tencereye sıvıyağ bırakılır, minik doğranmış havuç 5 dakika kavrulur. Üzerine aynı şekilde doğranmış patates ve 5 dakika sonra mantar ilave edilir. Soya sosu, tuz ve bir kaç parçaya kesilmiş sarımsaklar atılır. Su eklenir. Son olarak suyu süzölmüş piriç ilave edilir. Kapak kapatılır. Kaynamaya başlayınca ateş kısılır. Yaklaşık 12 dakika pişirilir. Yarım saat dinlendirilir. Karıştırılır ve servise sunulur.