



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAMLI TOFU

Malzeme:

175 gram tofu (soya loru)

3 çorba kaşığı susam

1 adet yumurta

1 adet kabak

1 adet patlıcan

1 adet kırmızı biber

1 adet patates

3 çorba kaşığı Altın Hasat Riviera Zeytinyağı

Sebzeleri yıkayıp iyice temizleyin. Patlıcanı ve kabağı boylamasına ince ince dilimleyin. Patatesi yıkayıp kabuklarını soymadan ince ince dilimleyin. Kırmızıbiberi ikiye bölüp çekirdeklerini temizleyin. Yapışmaz yüzeyli bir tavayı zeytinyağı ile yağlayın. Sebzeleri orta ateşte her iki tarafı da kızarıncaya kadar kızartın. Yumurtayı çırpma teli yardımıyla çırpın. Tofuyu kare şeklinde kesip önce yumurtaya, ardından susama bulayın. Sebzeleri pişirdiğiniz tavada susamlar kızarıncaya kadar her iki tarafını da pişirin. Tofuyu sebzelerle birlikte sıcak servis yapın.



Fotoğraf "fıldır" tarafından gönderildi. 04.09.2016