



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOFU VE MANTARLI NOODLE

www.asyagurme.com

200 Gram Egg Noodle
1 Çay Kaşığı Sarımsak Ezmesi
200 Gram Tofu Peyniri, Küp kesilmiş
6-8 Adet Şitake Mantarı, Küp kesilmiş
1 Adet Kabak (Küçük Boy), İnce dilimlenmiş (yarım ay şeklinde)
1 Adet Yeşil Biber, Küp kesilmiş
1 Adet Lime, Suyu sıkılmış
2 Yemek Kaşığı Soya Sosu
1 Çay Kaşığı Esmer Şeker
1 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı
Üzeri için:
1 Adet Yeşil Soğan, İnce doğranmış
Susam

Bir tencerede yeterli ölçüde su kaynatın. Kaynayan suya noodleları atın ve yaklaşık 5 dakika haşlayın. Pişen noodleların suyunu süzüp, soğuk sudan geçirin ve bir kenarda bekletin.

1/2 yemek kaşığı ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Tofu peynirlerini ve sarımsak ezmesini yüksek ateşte altın sarısı renk alıncaya dek yaklaşık 5-6 dakika soteleyin. İstedığınız renge dönen peynir küplerini bir tabağa alın ve bir kenarda bekletin.

Kalan ayçiçek yağını wok tavaya ilave edin ve tekrardan ısıtın. Küp kesilmiş mantarları ve kabak dilimlerini ilave edip, orta dereceli ateşte yaklaşık 3 dakika soteleyin. Ardından yeşil biberleri, lime suyunu, soya sosunu ve esmer şekeri ilave edip, şeker eriyene dek karıştırın. Son olarak noodle ve kızarmış tofuları da wok tavaya ilave edin. Tüm malzemeler iyice karıştıncaya dek 1-2 dakika soteleyin ve ocağın altını kapatın. İnce doğranmış yeşil soğan dilimleri ve susam taneleriyle süsleyerek servis edin.

Not: Taze şitake mantarı yerine kurutulmuş şitake mantarı da kullanabilirsiniz. Damak zevkinize göre üzerine soya sosu gezdirebilirsiniz.



