



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÜÇ ARKADAŞ (TİBET)

500 gr taze sultani bezelye  
250 gr shitake mantarı  
2 adet kırmızı ve sarı biber  
1 adt küçük boy soğan  
3 diş sarımsak  
1 yemek kaşığı taze zencefil  
2 yemek kaşığı soya sosu  
4 yemek kaşığı margarin  
1/2 su bardağı su

Mantarları yıkayıp irice doğrayın, küçük olanlarını öyle bırakın çok güzel bir görüntü oluyor. Taze zencefilini incecik kıyın soğanı sarımsağı ince ince kıyın. Bezelyeleri iyice yıkan ve öyle bırakın, biberleri 4 cm kalınlığında irice doğrayın. Bir tavanın içine margarini koyun önce soğanları yumuşayınca kadar kavurduktan sonra, sarımsak ve zencefilini ekleyip sotelemeye devam edin. Biberleri ve bezelyeyi de ekleyip 2-3 dakika daha soteledikten sonra mantarı ilave edin. 10 dk. kısık ateşte pişirin ve artık yemeğimiz servise hazır.

