



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAZ SEBZELERİ KIZARTMASI (ÇİN)

Malzeme (4-6 kişi için)

2 yemek kaşığı yağ

2 adet taze soğan

2 diş sarımsak

50 gr. mantar

125 gr. küçük havuç

50 gr. fasulye

1 kırmızı biber ayıklanmış ve dilimlenmiş.

2 kereviz

Birkaç karnıbahar tanesi

4 yemek kaşığı soya sosu

2 yemek kaşığı sirke

Hazırlanışı

Yağı bir tavaya koyun, taze soğanları, sarımsağı ilave edip, 30 saniye pişirin. Sebzeleri de içine atıp, iyice kızartın (2 dakika). Sonra soya sosuyla, sirkeyi ekleyin, 2 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.