



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI SOYALI SEBZE SOTE

- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 6 adet arpacık soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tozşeker
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 1 adet kırmızı dolmalık biber
- 2 adet sivri biber
- 3 çorba kaşığı soya sosu
- 1'er çay kaşığı tuz karabiber

Sebzeleri yıkayıp soyun. Biberlerin sap kısımlarını kesip tohumlarını ayırın. Hepsini ince halkalar halinde dilimleyin. Bir sote tavasına zeytinyağını koyup ocağı açın. Yağ ısınca sarımsakları ve arpacık soğanları ilave edin. Bir çay kaşığı kadar şeker ve tuz serpip soteleyin. Sırasıyla havuç, patates, kabak ve biberleri ekleyip sotelemeye devam edin. Her bir sebzeyi ilave ettikten 2 dakika sonra diğerini ekleyin. Karabiber ve soya sosunu ilave ettikten sonra karıştırıp sıcak servis yapın.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 25.06.2021