

Tay Fesleğenli Patlıcan

Toplam 24 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 12 dk

4 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açılış 5/10

Tay woklarında patlıcanı soya, acı biber ve fesleğenle aldığınız parlak ve hırsız sebze hali.

Malzemeler

- 4 adet Patlıcan
- 2 yemek kaşığı Soya sosu
- 1 yemek kaşığı Susam yağı
- 2 adet Acı biber
- 1 demet Tay fesleğeni

Yapılış

1. Patlıcanları doğrayıp kızgı tavada 7 dakika soteleyin.
2. Soya sosu, susam yağı ve acı biberi ekleyip 3 dakika çevirin.
3. Fesleğeni ekleyip ocaktan alın.

PÜF NOKTASI

Patlıcanı doğrayıp yüksek ateşte 5 dakika kızdırıp kremi kalır.

SERVIS ÖNERİSİ

Buharda pirinç pilavıyla ana yemek gibi sunun.

Alerjenler

Soya

Susam