



مواد لازم برای ۴ نفر:

۲ پیمانه به خرد شده

۲ پیمانه پیاز سرخ شده

۱ پیمانه سویا

۱ پیمانہ قارچ خرد شده

۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی

۱ عدد مزه غذای گیاهی

آبلیمو، نمک، فلفل و زردچوبه به میزان دلخواه

طرز تهیه

به خرد شده را داخل پیاز سرخ کرده، سپس سویای خیس خورده و سرخ شده و قارچ خرد شده را به آن اضافه م ی کنیم. با افزودن رب گوجه فرنگی، آبلیمو، مزه غذا و ادویه جات نامبره به همراه ۲ لیوان آب به ترکیبات فوق، غذا پس از نیم ساعت روی حرارت ملایم آماده خواهد بود.