



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇITIR HAVUÇ VE ŞALGAM ÇUBUKLARI

<https://www.elele.com.tr>

4 havuç
4 şalgam
4-5 diř sarımsak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
4-5 dal taze kekik
1 yemek kaşığı iri rendelenmiş parmesan peyniri
Tane karabiber

Havuçları ve şalgamları soyun, çubuk olacak şekilde kesin. Üstlerine zeytinyağı sürün ve fırın tepsisine dizin. İkiye kesilmiş halde sarımsakları ve iri çekilmiş karabiberi ilave edin. 190 derece ısıtılmış fırında 10 dakika boyunca, havuç ve şalgam hafif çıtır olana kadar pişirin.

