



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET SEBZE TABAĞI

Elif Korkmazel

6 adet bürüksel lahanası
300 gram brokoli
2 adet havuç
1 adet domates
1 adet kabak
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limon suyu

Tencerenin içine 3 su bardağı su koyup kaynatın. Üzerine metal bir süzgeç yerleştirin. Sebzeleri irice doğrayın ve süzgecin içine yerleştirin. Buharın dışarı çıkmaması için üzerini kapakla kapatın. 15 dakika pişirin. Süzgeci hemen soğuk sudan geçirip sebzeleri servis tabaklarına alın. Üzerlerine zeytinyağı ve limon suyu dökün ve servis yapın.