



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZE SOTE

200 gram brokoli
2 kabak
2 patates
2 adet havuç
3 diş sarımsak
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Limon suyu

Patates, havuç, brokoli ve kabakları iyice yıkayıp çok ince bir şekilde dilimleyin. Fırın kabının içine tüm sebzeyi sırayla dizin. Arzu ettiğiniz sebzeler de olabilir, tepsiye dizin. zerine limon suyu ve zeytinyağını döküp kapak kapatın. İsterseniz yağlı kğıdı ıslatıp üzerine kapatın öylece nemi içinde kalacaktır. 200 derecedeki fırında üzeri kapalı bir şekilde pişmeye bırakın. Buharda pişmiş gibi renklerinin güzel olması ve diri gözükmeleri için az su da konulabilir.