



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARIŐIK KIZARTMA

1 adet kabak
4 adet yeőil biber
3 adet patates
1 adet patlıcan
3 adet domates
2 diő sarımsak
2 yemek kaőığı sıvıyağ
3 bardak sıvı yağ
2 adet havuç

Sebzelerimiz yıkayıp kabuklarını soyalım yuvarlak şekilde doğrayalım 2 kaőık sıvı yağda ayrı ayrı kızartalım tencerede 3 kaőık sıvı yağda rendelenmiő domatesi sarımsakla birlikte soteleyip kızartmanın üzerine dökelim