



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAT KAT SEBZE PÜRESİ

Eğlenceli Tarifler
Sağlıklı Minikler

1 adet patates
1 adet havuç
1 adet kabak
2 çorba kaşığı pirinç
3 çorba kaşığı Komili Sızma Zeytinyağı
Süt

Pirinci ufak bir tencereye alıp üzerine su ekleyerek yumuşayana kadar haşlayın. Patatesi iri doğrayıp bir tencereye alın. Üzerini geçecek kadar süt ilave edip haşlayın. Kabağı ve havucu iri doğrayıp buharda pişirin. Buharlanan havuçları ve kabakları ayrı kaselere alıp üzerlerine 2 kaşık haşlanmış pirinç ve bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı ilave edin. El blenderinden geçirerek püre haline getirin. Patatesleri ayrı bir kaba alıp içine bir kaşık Komili Sızma Zeytinyağı ekleyin ve çatalla ezerek püre haline getirin. Çember bir kalıbı yağlayıp servis tabağının ortasına koyun. Kalın bir kat olacak şekilde patates püresini kalıbın içine yerleştirip üzerine birer kat pirinçli havuç ve kabak püresi döşeyin. Kalıbı çıkarıp sebze pürelerinizi servis edin.

