



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE HAŞLAMA

200 gram karnabahar
200 gram brokoli
8 adet Brüksel lahanası
3 dal taze soğan
2 havuç
2 kabak
1 kırmızıbiberi
1 soğan
2 sivri biber
Karabiberi, kekik
1 çay bardağı zeytinyağı

Sebzeleri istediğiniz şekilde irice doğrayın. Bu arada tencereye bir miktar su doldurup üzerine metal süzgeç koyup sebzeleri bu süzgecin içine yerleştirin. Soğanları sebzelerin isterseniz biraz zeytinyağında kavurup da ikram edebilirsiniz. Üzerine 1 su bardağı su ekleyip haşlayıp suyunu çektin. Limon suyunu ekleyip ikram edin.