



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## AKDENİZ USULÜ SEBZE YAHNİSİ (İTALYA)

- 2 iri domates (kabukları soyulup, çekirdekleri temizlendikten sonra küp biçiminde doğranmış)
- 6 küçük izmir enginarı (sapları kesilip dıştaki kart yaprakları ayıklandıktan sonra boylamasına ikiye kesilmiş)
- 2 çorba kaşığı taze sıkılmış limon suyu
- 4 kereviz sapı (doğranmış)
- 1 kök rezene (ince dilimlenmiş)
- 3 ince pırasa (ayıklanıp, 1 cm 'lik halkalar halinde doğranmış)
- 1 defne yaprağı
- 12 arpacık soğanı
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- 300 g mantar (yıkayıp süzdürülmüş ve iyice kurulandıktan sonra iri olanları dörde, orta boyları ikiye kesilmiş; küçük olanları bütün bırakılmış)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam taze çekilmiş karabiber
- 1 tatlı kaşığı kıyılmış rezene yaprağı

Büyük bir tencereye domatesler, enginarlar ve limon suyunu koyup, tencereyi harlı ateşe oturtun. Sık sık karıştırarak bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra, ara sıra karıştırarak harlı ateşte 10 dakika daha pişirin.

Kereviz, rezene, pırasa ve defne yaprağını ekleyip, ateşi kısın. Tencerenin üstünü açık bırakıp, sebzeleri ara sıra karıştırarak yumuşayınca kadar (yaklaşık 20 dakika) daha pişirin.

Bu arada kalın dipli bir tavaya zeytinyağını koyup, tencereyi ateşe oturtarak zeytinyağını ısıtın. Soğanları ekleyip, kısık ateşte renkleri iyice kahverengileşinceye kadar (yaklaşık 20 dakika), soğanların yapışmaması için tavayı sürekli sallayarak pişirin.

Mantarları tenceredeki sebzelere katıp, kısık ateşte 10 dakika daha pişirin. Tencereyi ateşten alıp, tuz, karabiber ve tavada pişen soğanları ekleyerek karıştırın. Tencereyi bir kenarda yaklaşık 2 saat soğumaya bırakın.

Tenceredeki defne yaprağını çıkarıp atın. Yahniyi geniş bir çukur tabağa boşaltıp, üstüne kıyılmış rezeneyi serpererek, servis yapın.

Not: Küçük İzmir enginarı bulamazsanız, 3 büyük enginarı, her birini 4'e bölerek kullanabilirsiniz.

[ML® Akdeniz Fasulyesi için tıklayın](#)