



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLI SEBZE

2 havuç
2 patates
1 ay bardađı bezelye
2 defneyaprađı
300 gram balık filetosu
Yarım demet maydanoz
Sebze suyu

Bu yemeği yapmak çok kolay, akşam eve geldiniz ve arkanızdan misafir geldi. Dondurucuda da balık filetosu varsa hemen bir tencerenin içine aktarın. Donmuř olması sorun değil. zerine patates, havuç, bezelye defneyaprağını ekleyip karıştırın. Sebze suyu ya da su ekleyip kapağı kapalı pişmeye bırakın. Suyunu çok koymayın ve 20 dakika kadar pişirin. Havuç ve patatesler pişince yemek olmuş demektir. zerine maydanozu kıyıp tabaklara aktarın.