



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALTİ USULÜ SEBZE (PAKİSTAN)

- 1 çorba kaşığı bitkisel yağ
- 1 kalın dilimlenmiş soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 elma
- 3 çorba kaşığı ballı köri ezmesi
- 1 orta boy kabak
- 2 adet dilimlenmiş havuç
- 200 gram turp
- 1 orta boy karnabahar
- 400 gram doğranmış domates
- 425 mililitre sebze suyu
- 4 çorba kaşığı kişniş
- 150 gram az yağlı yoğurt

Yağı büyük bir tavada ısıtın. Soğan, sarımsak ve elma ekleyin ve soğanı yaklaşık 5-8 dakika boyunca yumuşayınca kadar nazikçe karıştırarak pişirin. Köriyi karıştırın.

Tencereye taze sebzeleri atın, domatesleri ve sebze suyunu ekleyin. 3 çorba kaşığı kişnişi karıştırın.

Kaynadığında ısıyı düşük seviyeye getirin, kapağı kapatın ve yarım saat pişirin.

Kapağı açın ve sebzeler yumuşayıp suyu azalana kadar 20 dakika daha pişirin. Biraz sulu olmalıdır, ancak fazla değil. Tuz ve biber ekleyin.

Servis yaparken 1 yemek kaşığı kişnişle yoğurdu karıştırın. Körili kaselere koyup üzerine biraz daha kişniş serpin. Yemeğinizi yanında bu yoğurtla servis edin.

