



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BUHARDA SEBZE TÜRLÜSÜ

- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1/2 tatlı kaşığı kekik
- 1 su bardağı et suyu
- 1 havuç (kazınıp, yaklaşık 2 cm boyunda kesilmiş)
- 1 taze patates (kabuğu soyulup, iri parçalar halinde doğranmış)
- 1/2 orta boy karnabahar (yalnız çiçekli bölümleri)
- 2 kabak (kazınıp, her biri boylamasına 2'ye kesildikten sonra, yaklaşık 2 cm boyunda doğranmış)
- 1 küçük patlıcan (kabuğu soyulmadan, boylamasına 2'ye kesilip, yarım parçalar da boylamasına 2'ye kesildikten sonra, doğranmış)
- 1 tatlı kırmızı biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, yaklaşık 2 cm boyunda parçalar halinde kesilmiş)
- 500 g domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
- 6 1/2 çorba kaşığı kırmızı lahana (kıyılmış)
- 1 tatlı kaşığı kereviz tohumu (isteğe bağlı)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Bir tencereye ayçiçek yağını koyup, tencereyi orta ateşe oturttuk, yağı ısıttık. Isınınca arpacık soğanlarını koyup, sık sık karıştırarak, altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 7 dakika) pişirdik. Sarımsağı ekleyip, 1 dakika daha pişirdikten sonra, et suyunun 1 çorba kaşığını ayırdık; geri kalanını tencereye ekleyerek, kekiği serpin ve karışımı 2 dakika pişirdik.

Başka bir tencereye 2 su bardağı su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirdik ve tencereyi orta ateşe oturttuk, suyu bir taşım kaynattdık. Kaynayınca buğulama kabının içine havuçlar, taze patatesler ve karnabahar çiçeklerini yerleştirip, tencerenin kapağını kapatarak, sebzeleri buharda 7 dakika pişirdik. Kabaklar, patlıcanlar ve tatlı kırmızı biber şeritlerini ekleyip, 3 dakika daha pişirdikten sonra, tencereyi ateşten aldık ve buğulama kabındaki sebzeleri, öbür tencerede pişmekte olan soğanlı karışıma ekledik. Tencerede kalan suyun 12,5 cl'sini (yaklaşık 1/2 su bardağı) de katıp, domatesler, kırmızı lahanalar, kereviz tohumları (isteğe bağlı), tuz ve karabiberi ekleyerek, kısık ateşte 10 dakika pişirdik. Tencereyi ateşten alıp, ayırdığımız 1 çorba kaşığı et suyunu turlüye katarak, karıştırdık. Turlüyü büyük bir çorba kâsesine aktarıp, bekletmeden servis yaptık.