



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUHARDA SEBZELER

Refika Birgöl

10-12 adet Taze Fasulye
150-200 gr. İç Bezelye
1 adet Havuç (Küçük)
1 adet Enginar
2 diş Sarımsak
7-8 adet Yenibahar Tohumu
1 çay kaşığı Zerdeçal
Su (Sıcak)

1 adet enginar, tavla zarı büyüklüğünde doğrayın. 10-12 adet taze fasulyenin soyacak ile kenarlarını alın. 1 küçük havucu da soyacakla şerit şerit parçalara ayırın. Süzgecin üzerine önce enginarı ve fasulyeyi sonra da havuç ve 200 gram iç bezelyeyi yerleştirin ve 10 -12 dakika buharda pişirin.

