



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUHARDA SEBZELER

- 3 adet kırmızıbiberi
- 4 adet dolamalık yeşilbiber
- 3 diş sarımsak
- 1 havuç
- 200 gram brokoli
- 1 soğan
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı

Sebzeleri ince doğrayın. Buharda pişiren mutfak aletiniz varsa içine yerleştirip pişirin. Ama yoksa tencereye 1 su bardağı su dükün. Üzerine metal süzgece sebzeleri yerleştirip kapağını sıkıca kapatın ve az suda kendi buharıyla çok güzel pişiyor. Yaklaşık 15 dakikada kısık ateşte pişirin. Servis tabağına alıp ikram edin.