



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUHARDA TÜRLÜ

MALZEMELER

- 2 adet kabak
- 2 adet havuç
- 15 adet taze fasulye
- 10 adet mantar
- 2 adet domates
- 2 adet patates
- 4 adet sivri biber
- 1 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı

YAPILIŞ TARİFİ

Kabak, patates, fasulye, sivri biber, domates, soğan ve havuçları iri kuşbaşı şeklinde doğrayın. Mantarları limonlu suda bekletin. Sarımsakları soyup, bütün bırakın.

Hazırladığınız sebzeleri tuz ve karabiberle karıştırdıktan sonra bambu buhar sepetlerine koyun. Sepetleri üst üste koyup, kapağını kapattıktan sonra yarısına kadar su dolu tencerenin üzerine yerleştirin.

Orta ateşte fasulye yumuşayana kadar pişirin. (Buharda pişirmede, sebzelerin fazla yumuşamadan hafif ktır kalarak pişirilmesine dikkat edin)

Pişen sebzeleri, büyük bir kaseye alın üzerine zeytinyağı gezdirin ve sebzeleri ezmeden hafifçe karıştırın. Buharda türlüü sıcak olarak servis yapın. Çiğ yağ tadını sevmiyorsanız, sebzeleri bir tavada kızdirdığınız zeytinyağında 1 dakika sote edebilirsiniz.