



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUHARDA TÜRLÜ

Emre Avcı

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
Tuz
Karabiber

- 1) Kabak, patates, fasulye, sivri biber, domates, soğan ve havuçları iri kuşbaşı şeklinde doğrayın. Mantarları limonlu suda bekletin. Sarımsakları soyup, bütün bırakın.
- 2) 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.
- 3) Orta ateşte fasulye yumuşayana kadar pişirin. (Buharda pişirmede, sebzelerin fazla yumuşamadan hafif ktır kalarak pişirilmesine dikkat edin.
- 4) Pişen sebzeleri, büyük bir kaseye alın üzerine zeytinyağı gezdirin ve sebzeleri ezmeden hafifçe karışbnn. Buharda türlüü sıcak olarak servis yapın. Çiğ yağ tadını sevmiyorsanız, sebzeleri bir tavada kızdirdığınız zeytinyağında 1 dakika sote edebilirsiniz.