



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇINGILLI TÜRLÜ

250 gram brokoli
250 gram brüksel lahanası
2 orta boy havuç
1 orta boy soğan
3 orta boy domates
1 çay bardağı yağ
1 tatlı kaşığı tuz
½ çay kaşığı kırmızı acı pul biber

Brokolileri yıkayın ve dallarını orta büyüklükte kesin.

Havuçları kazıyıp, yıkayın.

Brüksel lahanalarının kötü üst yaprağı varsa onları alın ve yıkayın.

Soğanı soyun, yıkayın ve yarım ay formunda (piyaz) doğrayın. .

Pişirme tenceresinde yağı kızdırın ve doğradığınız soğanı rengi değişmeden diriliğini kaybedene kadar kavurun.

Arkasından ince uzun doğradığınız havucu ilave edin ve soğanla birlikte 2-3 dakika daha döndürün. Brokoli ile brüksel lahanasını da tencereye katın ve hep birlikte 2-3 dakika daha soteleyerek sebzelerin yumuşamasını sağlayın.

Domatesleri yıkayın ortadan bölerek rendeleyin ve tencerede sotelenmiş sebzelerin üzerine gezdirin.

Tuz ve kırmızı biber ile birlikte yarım çay bardağı sıcak su ilave edin kısık ateşte 15-20 dakika pişirin.

Türlünüz suyunu çekip hafif yağında kalması gerekir.
