



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## DİYET GARNİTÜR

2 havuç  
2 kabak  
2 patlıcan  
2 patates  
2 domates  
3 diş sarımsak  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
Limon suyu

Patlıcanı ve kabakları iyice yıkayıp çok ince bir şekilde dilimleyin. Patatesin kabuklarını kesip aynı incelikte doğrayın. Fırın kabının içine tüm sebzeleri sırayla dizin. Arzu ettiğiniz sebzeler dizilebilir. Üzerine limon suyu ve zeytinyağını döküp kapak kapatın. 200 derecedeki fırında üzeri kapalı bir şekilde pişmeye bırakın. Buharda pişmiş gibi renklerinin güzel olması, diri gözükmeleri için az su da konulabilir. Etlerin yanında, yağda kızartmadan sadece çok az yağla pişirdiğiniz bu diyet sebzeleri ikram edebilirsiniz. Sadece sarımsaklı yoğurtla da ikram edebilirsiniz.