



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ET İÇİN SEBZE SOTELERİ

1/2 kg. sebze
1 tatlı kaşığı tereyağ
1,5 çay kaşığı tuz

Sebzeyi tuz atılmış az suda pişiriniz. Yemek zamanı tavaya tereyağı koyup eriterek sebzeleri içine atınız. Tavayı sallıyarak hafif hararetle ısıda sebzelerin her tarafının yağlanmasını sağlayınız.

Not: Sebzeler mevsimine göre 3-4 patates, 2-3 havuç, 2 kereviz, 2 kabak veya bir porsiyon taze fasulye, bezelye, brüksel lahanası, mantar olabilir.