



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FAS USULÜ SEBZE SALATASI

4 havuç
1 diş sarımsak
4 kabak
1 bağ maydanoz
2 patlıcan
kimyon tohumu
1 biber
marul yaprağı
100 gr siyah zeytin
1 limonun suyu
100 gr kabuklu bezelye
2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
100 g taze fasulye
tuz

Tüm sebzeleri yıkayın, doğrayın. Biraz tuzlu suda kabak ve havuçları haşlayın. Ayrı bir kaynar tuzlu suda bezelye ve fasulyeyi haşlayın.

Bir tavayı kısık ateşe koyun 2 çorba kaşığı zeytinyağında şerit halinde doğranmış biberleri kavurun, kimyon, sarımsağı ekleyerek 10 dakika pişirin.

Patlıcanları ortadan yararak 200 derece fırında 15 dakika pişirin.

Bir servis tabağına marul yapraklarını döşeyin üzerine yan yana patlıcanları koyun, üzerlerine haşlanmış kabak, havuç, bezelye ve fasulyeleri bölüştürün, onların da üzerine tavadaki yağlı sosu gezdirin tuz ve limon suyu dökün, kıyılmış maydanozla süsleyerek servis yapın.