



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRIN POŞETİNDE KARIŞIK SEBZELER

<https://www.sdmdiyeti.com/>

2 adet kabak
5-6 çarliston biber
5-6 yeşil biber
4-5 kültür mantarı
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber, kekik, pul biber

Sebzeler iyice yıkanır. Biberlerin çekirdekleri temizlenerek hazır hale getirilir. Kabaklar ince, mantar ve biberler kalın halka şeklinde doğranarak hazır hale getirilir. sebzeleri zeytinyağı, tuz ve diğer baharatlarla karıştırılarak tercihe göre yağlı kağıtta veya fırın poşetine koyarak 180 derece fırında 30-35 dakika pişirilir.

Not: Eğer sebzeler yağsız pişirilirse yemeden önce wok tavada sprey yağ ile yağlayıp sotelenerek de ısıtılıp tatlandırılabilir.

