



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA KARIŐIK SEBZE KIZARTMASI

Patates
Patlıcan
Kırmızı kapyabiber
YeŐil biber
İsteĐe göre kabak ve havuç
Çok az yaĐ ve tuz
Karabiber

Tüm malzemeleri istediğiniz büyüklükte doğrayın. Bir kaba alın güzelce tuzlayın. Hafifçe yağ ve karabiber gezdiren ve karıŐtırın. İsteyenler baŐka baharatlar da ekleyebilir.
Yağlı kağıt serili tepsiye yayın. 180 derece fırına verip piŐene kadar kızartın.
zerine domates ya da domates sosu hazırlayabilirsiniz. Kızartma hazır.