



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA PANCAR ALABAŞ BALKABAĞI

<https://www.elele.com.tr>

- 2 adet orta boy pancar
- 1 adet alabaş
- 2 dilim bal kabağı
- 8-10 diş soyulmamış sarımsak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

Alabaşı soyun, patates gibi parmak şeklinde dilimleyin. Pancarları soyun, elma dilim şeklinde kesin. Bal kabaklarının yeşil bölümünü temizleyin, 1 parmak kalınlığında ve 10 cm kadar uzun olacak şekilde ufaltın. Zeytinyağını hafif ısıtın, nişasta, tuz ve biber ilave edin. Dilimlediğiniz sebzeleri ve sarımsakları hazırladığınız sosa bulayın. Kağıtlı tepsiye veya kağıtsız olarak fırın kabına dizin. 190 derece ısıtılmış fırında sebzelerin içi yumuşak dışı çıtır olana kadar, yaklaşık 40 dakika pişirin.

