



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZE DİZMESİ

2 adet patlıcan
1 adet havuç
3 adet orta boy kabak
1,5 su bardağı un
2 çay bardağı sıvı yağ
2 çorba kaşığı pul biber
Tuz
Karabiber, kekik

Unu ve yağı ayrı ayrı kaplara koyun ve içlerine kekik, tuz, pul biber, karabiber serpin ve karıştırın. Sebzelerin hepsini çok iyi yıkayıp kabukları ile ince ince dilimleyin. Halka şeklinde kesilen sebzeleri, önce baharatlı yağın içine, sonra da unun içine bulayın. Fırın kabına balıksırtı şeklinde dizin. 200 derecedeki fırında 40 dakika kızarıncaya kadar pişirip çıkartın. Sıcak servis yapın. Yaz aylarında kızartma yerine sebzeleri bir de böyle deneyin derim.