



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZE KIZARTMASI

200 gram karnabahar
200 gram brokoli
1 kabak
2 patates
2 adet havuç
3 diş sarımsak
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Limon suyu

Patates, havuç, brokoli, karnabahar ve kabakları iyice yıkayıp çok ince bir şekilde dilimleyin. Fırın kabının içine tüm sebzeleri sırayla dizin. Arzu ettiğiniz sebzeler dizilebilir. zerine limon suyu ve zeytinyağını döküp kapak kapatın. 200 derecedeki fırında üzeri kapalı bir şekilde pişmeye bırakın. Buharda pişmiş gibi renklerinin güzel olması ve diri gözükmeleri için az su da konulabilir.