



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRINDA SEBZE

200 gram brokoli
2 adet kırmızıbiber
2 adet havuç
2 adet patates
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber, kekik, pul biber

Öncelikle sebzeleri yıkayıp temizleyin. Patateslerin kabuklarını soyup elma dilimi gibi doğrayın. Diğer sebzeleri de uzun şeritler halinde kesip fırın tepisinin içine yerleştirin. Üzerine zeytinyağını ve baharatları ekleyerek harmanlayın. 200 derecedeki fırında 20 dakika kadar pişirip biraz diri kalmış bir şekilde sebzeleri pişirin.

Not: Bu tarifi özellikle et ya da balık ızgaranın yanında rahatlıkla kullanabilirsiniz.