



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA SEBZELER

30 gr. Tat domates salçası
350 gr. Brüksel lahanası
200 gr. arpacık soğanı
250 gr. havuç
1 baş sarımsak
200 gr. kestane mantarı
1 demet taze kekik
30 ml. sızma zeytinyağı
1/2 adet limon
Taze çekilmiş karabiber
Deniz tuzu

Brüksel lahanası ve havuçları yıkayıp temizleyin ve bütün bırakın. Sarımsağı soyup diş diş ayıklayın. Soğanları soyun. Mantarları yıkayıp silin; limonlu suya yatırın. Fırın kabına havuç, sarımsak, soğan ve lahanaları dizin. Salça, zeytinyağı ve 200 ml. sıcak suyu karıştırıp, sebzelerin üstüne gezdirin. Tuz, biber ve taze kekikleri ilave edin. 190 °C'de ısıttığınız fırında 10 dakika kadar pişirip süzdüğünüz mantarları ilave edin. 10-15 dakika sonra ateşten alıp sıcak olarak servis yapın.