



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA YAZ KIZARTMASI

2 patlıcan
2 kabak
4 kırmızıbiber
4 çarliston biber
3 domates

Kızartma denince tavada bol yağda kızartılmış sebzeler aklımıza gelir. Ama sağlıklı kızartmalar yapmak da mümkün. Sebzelerin üzerine çatal ya da bıçakla delikler açıp fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine zeytinyağını gezdirip 200 derecedeki fırında kızartın. Çıkarınca evde hazırladığınız domates sosuyla ya da sarımsaklı yoğurtla sunun.