



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FOLYODA SEBZE

Alüminyum folyo
2 adet patates
2 adet havuç
1 adet soğan
1 adet yeşil biber
1 adet kırmızı biber
İsteğe bağlı malzemeler
1 çay kaşığı tereyağı veya margarin
Sarımsak veya sarımsak tozu
Acı biber
Tuz
Karabiber

Patatesleri soyup yarım cm boyunda ince dilimler halinde kesin. Havuçları soyarak ince dilimler halinde kesin. Soğanı istediğiniz şekilde kesin veya doğrayın. Arzu ettiğiniz miktarda yeşil ve kırmızı biberi kesin. Alüminyum folyodan yeterli boyutta kare parça kesin. Hazırladığınız sebzeleri sırayla folyoya dizin. En üste tereyağı ve sevdiğiniz sos veya baharat karışımını ekleyin. Folyoyu kenarlarından iyice kapanacak şekilde katlayın. Kamp ateşinde yaklaşık 20 dakika (veya gerekirse biraz daha fazla) pişirin. Zaman zaman çevirmeyi unutmayın.