



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FRANSIZ USULÜ SEBZE (MİKRODALGA)

4 kişilik

1 adet soğan

Yarım dolmalık biber

1 çorba kaşığı sıvı yağ

3 adet kabak

3 adet domates

Yarım tatlı kaşığı kurutulmuş fesleğen

Taze çekilmiş karabiber

1 Soğanı soyun. İnci ince kıyın. Geniş bir kaba alın.

2 Sıvı yağı ilave edin. Üzerini streç filmle kapatın. Mikrodalga fırının yüksek derecesinde 2 dakika pişirin. Eğer mikrodalga fırını yoksa buharda veya fırında pişirebilirsiniz.

3 Dolmalık biberi dilimleyin. Çekirdek yatağını çıkarın. Fırın kabının içine koyun. Tekrar üzerini örtün. Yüksek derecede 2 dakika pişirin.

4 Kabağı kazıyıp, yuvarlak halkalar halinde doğrayın. Domatesin kabuklarını soyup, kesin. Kaba ilave edin. Kıyılmış fesleğeni karıştırın. Üzerini kapatın. Yine yüksek derecede 6 dakika pişirin.

5 Üzerini açıp, servis yapın.