



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İLKBAHAR SEBZELERİ

www.vzug.com

500 g yeşil kuşkonmaz

500 g renkli havuç

1 alabaş

Tuz

Karabiber

1 çay kaşığı taze otlar, isteğe göre

Kuşkonmazın köklerini kesin, alt yarısını soyun. Havuçların ot kısmını 2 cm kısaltın, iyice yıkayın, soymayın.

Alabaşı soyun, 1 cm kalınlıkta çubuklar halinde kesin.

Sebzeyi delikli pişirme kabına doldurun. Tepsiyi ısıtılmamış fırına koyun. Buharlayın.

İsteğe göre tuz ve karabiber ekleyin, üzerine yeşillikleri serpin.

Not: Sebzeyi Béarn sosuyla veya Vinaigrette sosuyla birlikte servis edin.

