



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IZGARA SEBZE

İçindekiler

- 1 adet beyaz soğan
- 2-3 adet dolmalık biber
- 1 adet kabak
- 1 adet patlıcan
- 1 adet domates
- 3 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ limon suyu
- 3-4 sap maydanoz
- tuz - karabiber

Excelio dumansız ızgarayı en yüksek dereceye ayarlayın.

Yıkadığınız soğanları soyup halka halka kesin. Biberleri 4 parçaya bölün ve çekirdeklerini çıkarın. İyice yıkadığınız kabakların kabuğunu soymadan dilimleyin. Patlıcan ve domatesleri kabukları ile 1 cm. İnceliğinde halka şeklinde doğrayın. Rondo' da maydanozu; sarımsak, tuz, karabiber, limon suyu, zeytinyağı ile karıştırın ve bu karışımı sebzelerin üzerlerine sürün ve ısınmış ızgarada her iki tarafını da üçer dakika pişirin.

Not: Patlıcanın kabuğu vitamin bakımından zengin olduğu için soymadan tüketmek daha faydalı olacaktır.
