



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE IZGARA

- 1 orta boy kabak (ya da 12 küçük boy kabak)
- 3 orta boy soğan
- 12 iri mantar (sapları ayıklanıp, yalnızca şapka bölümleri bırakılmış)
- 4 kırmızı dolmalık biber
- 3 limon (her biri 8'e kesilmiş)
- 6 orta boy domates (her biri 2 'ye kesilmiş)

Marinadı:

- 6 cl. (1/4 su bardağı) natürel zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı biberiye
- 1/4 tatlı kaşığı kekik
- 1/4 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 1/4 tatlı kaşığı tuz

Mangal ateşini ızgara saatinden 30 dakika önce yakın.

Marinadı hazırlamak için zeytinyağı, biberiye, kekik, kırmızıbiber ve tuzu küçük bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, karışımı bir taşım kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra 4 dakika pişirip, tencereyi ateşten alarak, bir kenara bırakın.

Sivri bir bıçakla her kabağı, dipten sap bölümüne kadar 0,5 cm kalınlığında dilimler halinde yarı (bütünüyle keserek dilimleri birbirinden ayırmamaya dikkat edin).

Soğanların her birini boylamasına 4 parçaya kesip, soğan parçalarını 4'er 4'er şişe geçirin ve bir kenara bırakın.

Mantarları da 6'şar 6'şar başka 2 şişe geçirerek, bir kenara bırakın. Kırmızı dolmalık biberlerin her birini boylamasına 3'e kesip, sap ve çekirdeklerini temizledikten sonra, 3'er 3'er 4 şişe geçirerek bir kenara bırakın.

Yarım domatesleri 4'er 4'er 3'şişe geçirerek bir kenara bırakın.

Mangaldaki kömür kor haline gelince, kâsedeki marinattan fırçayla sebzelerin üstüne sürerek, sebzeleri, her birinin pişme süresinin farklı olduğunu göz önünde tutarak, çevire çevire ve çevirdikçe üstlerine kâsedeki ma-rinattan sürerek ızgara edin: Kabaklar 10 dakika, soğanlar 8 dakika, mantarlar 6 dakika, domates ve dolmalık biberler 5'er dakika ızgara edilmelidir.

Bütün sebzeler ızgara edilince, şişleri bir servis tabağına aktarıp (istenirse sebzeler şişlerden çıkarılabilir), limon parçalarıyla süsleyerek servis yapın.