



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK SEBZE KIZARTMASI

www.semhome.com.tr

1 adet küçük boy kabak
1 adet küçük boy patlıcan
1 adet küçük boy patates
2 çay kasığı zeytinyağı

Kabak, patlıcan ve patatesleri güzelce yıkayın ve kabuklarını soyun.

Sebzeleri daireler şeklinde ince ince doğrayın.

Patlıcanları doğadıktan sonra 15 dakika suda bekletin.

Patatesleri Aircook kabının içine yerleştirin.

Patatesleri 5 dakika pisirdikten sonra patlıcanların suyunu süzüp kabaklarla beraber kabın içine tüm sebzeleri koyup zeytinyağını da ekleyerek karıştırın.

Hepsini 200 derecede 22 dakika pisirin ve pisirirken 3-4 kez sebzeleri karıştırın.

Pisirdikten sonra üzerine tuz ekleyin.

