



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK SEBZE

www.vzug.com

1 küçük karnabahar
1 küçük brokoli veya romanesko, piramit karnabahar
2 havuç
Tuz
Karabiber
½ demet düz yapraklı maydanoz, ince doğranmış
Zeytinyağı

Karnabaharı küçük parçalar halinde doğrayın.
Brokolinin saplarını kesin, sapları soyun ve 1 cm kalınlıkta dilimler halinde doğrayın. Brokoli çiçeğini küçük parçalar halinde doğrayın.
Havuçları soyun ve 5 cm boyunda ve 1 cm kalınlığında çubuklar şeklinde kesin.
Sebzeyi delikli pişirme kabına koyun. Tepsiyi ısıtılmamış fırına koyun. Buharla pişirin.
İsteğe göre tuz ve karabiber ekleyin, üzerine maydanoz serpin ve biraz zeytinyağı dökün.

