



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARIŞIK SEBZE SOTE (FRANSA)

2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
30 g dolmalık fıstık (isteğe bağlı)
2 diş sarımsak (dövülmüş)
125 g taze fasulye (kabukları ayıklanmış)
125 g sultani bezelye (kabukları ayıklanmış)
125 g brokoli (çiçeklerine ayrılmış)
125 g kuşkonmaz (ayıklanıp, kabukları soyulduktan sonra, verevine ince dilimlenmiş)
125 g havuç (kazınıp, verevine ince dilimlenmiş)
1/2 kırmızı dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince doğranmış)
1/2 yeşil dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra ince doğranmış)
3 kereviz sapı (ince doğranmış)
3 taze soğan (ayıklanıp, verevine ince doğranmış)
1/4 tatlı kaşığı tuz

Zeytinyağının 1 tatlı kaşığını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Yağ ısınınca dolmalık fıstıkları koyup, altın sarısı bir renk alıncaya kadar kavurduktan sonra, delikli kaşıkla bir tabağa çıkarın. Kalan zeytinyağının 1 çorba kaşığını tencereye koyup, ısıttıktan sonra, sarımsakları ekleyerek, 2 - 3 saniye sote edin. Taze fasulyeleri ekleyip, yaklaşık 2 dakika sote ederek, sultani bezelyeleri katın ve karışımı 2 dakika daha sote edin. Brokoli çiçekleri, kuşkonmaz dilimleri ve havuç dilimlerini ekleyip, tahta bir kaşıkla karıştırdıktan sonra, kalan 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, dolmalık biber şeritleri, kereviz sapları ve taze soğanları ekleyerek, karışımı sebzeler yumuşayıncaya kadar (2 - 3 dakika) sote etmeyi sürdürün. Tuzu serpip, karıştırdıktan sonra, tencereyi ateşten alarak, karışık sebze soteyi 4 düz tabağa bölüştürün ve servis yapın.