



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIŞ TÜRLÜSÜ

200 gr. taze fasulyeyi ayıklayıp uzun bırakın. 200 gr. bamyanın başlarını konik kesin. 2 adet küçük havucu ikiye kesin. 4-5 diş sarımsak ve 1 adet soğanı halka kesin. 2 adet domatesi rendeleyin. 1 adet domatesi halka kesin. 2-3 adet çarliston biberi bütün bırakın. 400 gr. tavuk kuşbaşıyı 20 ml. zeytinyağında çevirin. Tüm malzemeyi fırın kabına veya güvece kat kat döşeyin. Tuz ve biber serpin. Birkaç defne yaprağı ilavesiyle önceden 220°C'de ısıtılmış fırında 25-30 dakika sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

© lezzetler.com tarif no:8583 • adı:Kış Türüsü • gönderen:süzük • indirme tarihi:01.05.2025 - 10:49