



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KITIR SEBZELER

2 adet mantar
1'er adet sarı dolmalık ve arnavut biberi
2'şer dilim kabak ve patlıcan
2 dilim havuç
1 su bardağı galeta unu
1 adet yumurta
1 su bardağı ayçiçek yağı
Yeteri kadar akdeniz yeşillikleri

Mantar, dolmalık biber ve arnavut biberini ortadan ikiye bölün, kabak, patlıcan, havuç ile birlikte önce yumurtaya sonra galeta ununa bulayın ve kızartın. Tercih ettiğiniz yeşilliği tabağa dizin üstüne sebzeleri yerleştirip servis yapın.