



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZARMIŞ SEBZELER

200 gram brokoli
200 gram karnabahar
7 orba kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber, kırmızı pul biber

Brokoliyi ve karnabaharı iyice yıkayıp çiçeklere ayırın, fırın kabına koyun. Tepsiyi yayıp üzerine zeytinyağı ve baharatları da ekleyip karıştırın. Tepsiyi 200 derecedeki fırında 20 dakika kadar pişirin. Ara sıra sebzeleri karıştırıp tekrar fırına koyup pişirmeye devam edin.

Not: İsterseniz başka sebzelerle de yapabilirsiniz. Balık tavuk ve et yemeklerinin yanında çok lezzetli bir garnitür oluyor.