



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZARTMA

Malzemesi

- 1 adet patlıcan
- 1 adet patates
- 1 adet kabak
- 1 adet havuç
- 3 adet sivribiber
- 1 su bardağı sıvı yağ
- 1 su bardağı Tamek Domates Suyu

1 adet patlıcan, patates, kabak, havuç ve 3 adet sivribiberi ufak ufak doğrayın. 1 su bardağı sıvı yağı kızdırın. Sırayla patlıcan, patates, kabak, havuç ve sivribiberleri kızartın. Kızarttığınız sebzeleri geniş bir kabin içinde karıştırın. 4 diş dövülmüş sarımsağı, 1 su bardağı yoğurdun içine alıp, sebzelerin üzerine gezdirin. 2 çorba kaşığı sıvı yağı kızdırın. İçine kırmızıbiber ekleyin. Yoğurdun üzerine dökün. Tamek Domates Suyu'nu kenarlarına sıcak olarak koyup servise sunun.
