



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU SEBZE SOTESİ

10 adet dolmalık kuru kabak
10 adet dolmalık kuru biber
2 orba kaşığı zeytinyağı
2 su bardaęı yoęurt
2-3 diş sarımsak
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 ay kaşığı pulbiber

Kuru kabak ve biberleri boylamasına bir parmak kalınlığında doğrayın. Daha sonra ayrı kaplarda 15'er dakika haşlayıp süzün. Zeytinyağını bir tavaya döküp üzerine kabak ve biberi ilave edin. Malzemeleri 10 dakika karıştırarak sote edin ve servis tabağına alın. Ayrı bir kapta sarımsakla yoğurdu karıştırıp sebzelerin üzerine gezdirin. Zeytinyağında yaktığınız pul biberle süsleyerek servis yapın.

