



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## RENKLİ BİBER KAVURMASI

2 adet kırmızı dolmalık biber  
3 adet havuç  
2 adet kabak  
1 adet patlıcan  
2 adet kırmızı dolmalık biber  
6 çorba kaşığı sıvı yağ

Öncelikle yağ bir tavanın içine alıp kızdırın. Tüm sebzeleri aynı boy doğrayıp tavanın içine alın. Üzerine istediğiniz baharatları ekleyip karıştırın. Beş dakika kadar kavurup sebzelerin rengi dönünce üzerine 1 su bardağı su ekleyip biraz daha karıştırarak pişirin.

Not: Ilık ya da soğuk olarak balığın ya da etin yanında ikram edin.

---