



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SANAYAĞLI SEBZE TÜRLÜSÜ

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik Kase
2 adet havuç
1 adet limon suyu
3 Yemek Kaşığı sanayağı
200 g. karnabahar
100 g. Brüksel lahanası
3 diş sarımsak
tuz
8 adet arpacık soğan
1 su bardağı sıcak su
200 g. brokoli
2 adet kırmızı kapya biber

Brokoli ve karnabaharın alt kısımlarını kesin, çiçek kısımlarını birer birer ayırıp yıkayın süzün. Brüksel lahanalarını yıkayıp 2'ye bölün. Kırmızıbiberi şeritler halinde, havucu ise verev olarak doğrayın. Arpacık soğanları ve sarımsakları soyun. Sarımsakları ortadan 2'ye bölün. Sanayağını tencereye alın; soğan ve sarımsakları ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun. Tüm sebzeleri ekleyip birkaç dakika beraberce soteleyin. Tuzunu ve suyunu ekleyip kısık ateşte sebzeler yeterince yumuşayınca kadar pişirin. Altını kapattıktan sonra limonunu ekleyip karıştırın. Ilık veya soğuk olarak servis edin.