



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SEBZE BUĞULAMASI

### MALZEME

2-3 orta boy kabak  
1-2 orta boy patlıcan  
2-3 küçük boy havuç  
100 gram bakla  
100 gram taze fasulye

Sebzeler yıkanır, ayıklanır, uygun şekilde doğranır. Varsa buğulama kabına yerleştirilir. Buğulama kabı bulunmuyorsa ıslak halde tencereye dizilir. Çelik tencere önce orta ateşte 5-6 dakika ısıtılır. Sonra ocak alevi en kısık duruma getirilir. 30 dakika pişirilir. Tencerede biriken sebze ozsuları ile nefis soslar hazırlayabilirsiniz. Susuz pişirme işlemine alışınca kadar, sebze buğulaması yaptığınız kabınıza bir fincan su ilave edebilirsiniz. Kapağı açmak zorunda kalırsanız, kaybolan buharı tamamlamak için yarım fincan su eklemeyi unutmayınız.

---