



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ GARNİTÜR

- 2 adet kırmızı dolmalık biber
- 2 adet yeşil dolmalık biber
- 2 adet sarı dolmalık biber
- 2 adet kabak
- 2 kaşık margarin

İlk önce kırmızı, sarı ve yeşil dolmalık biberleri yıkayın, saplarını ayırın ve ortadan ikiye bölerek julyen usulü kesin. sonra kabakları 3-4 kere uzunlamasına kesin ve julyen usulu doğrayın. kabakları biberleri hafif yağlanmış teflon tavada veya saç üzerinde atın ve kısık ateşte üzerine bir kapak kapatıp buhar yöntemiyle yavaş yavaş pişmesini yumuşamasını sağlayın. kaşıkla arada sırada ters yüz çevirerek karıştırın. en sonunda tuzunu ekleyerek sofrada bir ızgara et ve tavuk yemeği , ızgara köfte, kızartma, haşlama yanında servis edin.

