



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZE HAŞLAMA

200 gram brokoli  
6 Brüksel lahanası  
1 havuç  
2 kabak  
1 kırmızıbiber  
3 dal taze soğan  
1 kuru soğan  
2 sivri biber  
Karabiber, kekik, fesleğen  
2 çorba kaşığı soya sosu  
1 çay bardağı zeytinyağı  
Limon suyu

Brüksel lahanasının dışında sebzeleri ister jülyen yani uzun ince, ister küp küp doğrayın. Tüm sebzeleri tavada zeytinyağı ve tereyağıyla beş dakika kadar kavurun. Üzerine bir su bardağı su ekleyip haşlayın. Servis tabağına aktarıncaya üzerine zeytinyağı, limon suyu ya da soya sosu ekleyin, baharatı serpin.