



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE IZGARA

<https://acunn.com>

Yer elması
Kabak
Havuç
Patlıcan
Patates
Sarımsak
Arpacık soğanı
Ispanak kökü
Soğan filizleri
Mantar (tercihen)
Yoğurt (tercihen)

Zeytinyağı kullanılarak tava yemek için hazırlanır, yer elmalarını dilimlenerek dizilir ve minik havuçlar eklenir. Kabaklar ince ince dilimlenir ve ardından arpacık soğanı eklenir. Hemen sonrasında sarımsak tavaya koyulur ve ardından patatesler de dilimlenip döküm tavaya ilave edilerek karabiber ve tuzla zenginleştirilir. Yemek yavaş yavaş pişerken Mehmet Şef, kendi önerisi olan bir sos tarifi de paylaşmayı ihmal etmedi. Ayrı bir tavaya zeytinyağı ve sotelemiş soğan ve biberleri eklenir. Sonrasında bolca domates ve hafif acı bir tat vermesi için bir tutam pul biber, tuz ve yeni bahar ilave edilir. Sebze ızgara piştikten sonra dinlenmeye bırakılır. Sonrasında ıspanak kökleri ve soğan filizlerini de ayrı bir tavada soteleyerek tuz da ilave ederek pişirilir. Bir yemek tabağı alınır ve yapılan sos tabana yayılır. Pişirilen sebzeler teker teker sosun üzerine dizilir ve son olarak da ıspanak kökleriyle soğan filizleri eklendikten sonra servis edilir.

Not: Vegan, vejetaryen ve gluten hastası olmayanlar için blender'dan geçirilen mantar ve yoğurtla da tüketilebilir. Yemeğin görselliği için menekşe, latın çiçeği ve katran çiçeğini kullanabilirsiniz.