



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

IZGARA SEBZELER

200 gram brokoli
1 küçük boy karnabahar
1 adet havuç
1 adet soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
Kekik, tuz karabiber, kırmızı pul biber
3 diş sarımsak

Öncelikle sebzeleri iyice yıkayın, dilimlere bölün ve fırın tepsisine karışık olarak yerleştirin. Üzerine zeytinyağını gezdirip elinizle harmanlayın, baharatları serpin. 200 derecedeki fırında 25 dakika kadar pişmeye bırakın.

Not: Et, tavuk ya da balık ızgaranın yanında çok yakışan sağlıklı bir sunum oluyor.
