



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE KAVURMA

5 kabak
4 domates
2 soğan
5 yeşilbiber
1 kırmızıbiber
2 diş sarımsak
Zeytinyağı
Tuz

Kabakların üzerine tırtıklı soyacakla iz yapın. Yuvarlak ya da irice dilimleyin. Soğanları, biberleri küçük küp şeklinde, sarımsakları minik minik doğrayın. Tencerenin zeminine soğanın bir kısmını koyun, üzerine kabakları yerleştirin, kavurmaya başlayın. Kabaklar yumuşamaya başlayınca rendelenmiş domatesleri, kalan soğanı, sarımsak ve biberleri koyup, kavurmaya devam edin. Bu işlemi bir kerede yapmayın, çünkü tüm sebzeler diriliğini yitirmesin. Tuzunu ve zeytinyağını ekleyin. Servis ederken üzerine doğranmış maydanoz ve dereotu serpebilirsiniz.