



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SEBZE KAVURMASI

100 gram brokoli
2 kırmızı dolmalık biber
1 sarı dolmalık biber
100 gram mantar
1 kabak
4 diş sarımsak
3 çorba kaşığı zeytinyağı

Öncelikle tüm sebzeleri çok iyi yıkayın, ardından hepsini aynı boyda doğramaya çalışın. Mantarları dilimleyin. Tencerede kaynayan suya metal süzgeç yerleştirin, sebzeleri buharda pişirin. Metal süzgeç yoksa sebzeleri kaynayan suyun içine atıp beş dakika kadar haşlayıp süzün. Daha sonra tavada zeytinyağında yaklaşık beş dakika kavurun. Bu tür pişirdiğiniz sebzeleri balık, et ya da tavuk yemeklerinin yanında da kullanabilirsiniz.