



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE KAVURMA

300 gram ıspanak
1 soğan
2 kabak
2 havuç
2 kırmızı dolmalık biber
1 sarı dolmalık biber
3 diş sarımsak
6 çorba kaşığı zeytinyağı
1 limon
1 çorba kaşığı şeker

Kabağı, biberleri ve havucu uzun şeritler halinde kesip tencereye koyun. Üzerine şeker, limon suyu, sarımsak ilave edip çok az suyla pişmeye bırakın. 15 dakika kadar sonra üzerine kıyılmış ıspanak yapraklarını ve zeytinyağını katıp beş dakika kavurun. Servis tabağına boşaltıp ister ılık ister soğuk ikram edin.
