



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE KIZARTMASI

Malzeme

- 3 adet Kabak
- 3 adet havuç
- 10 adet mantar
- 2 adet patlıcan
- 2 adet kırmızı soğan
- Yarım su bardağı mısır
- 3 yemek kaşığı Sana kâse
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 yemek kaşığı şeker
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Kabakların kabuklarını kazıyıp, kibrit çöpü şeklinde doğrayınız.

Havuçların kabuklarını kazıyıp, bol suda haşladıktan sonra kibrit çöpü şeklinde doğrayınız.

Mantarların saplarını çıkarıp, kıyınız.

Sarımsakları ayıklayıp, kıyınız.

Patlıcanları alacalı soyup, halka halka doğradıktan sonra ayçiçek yağında kızartıp, kızarmış patlıcanların fazla yağını almak için havlu kâğıt yağıdığınız bir tabağa çıkarınız.

Kuru soğanı piyazlık doğrayınız.

Yayvan bir tencerede Sana yağını kızdırıp içine piyazlık doğranmış soğanları ve kıyılmış sarımsakları ilave edip, soğanlar pembeleşinceye kadar kavurunuz.

Soğanlar renk alınca içine mantarları ilave edip, mantarlar suyunu çekene kadar sote ediniz.

Daha sonra içine doğranmış kabak ve haşlanmış havuçları, kekiği, şekerini, tuzu ve karabiberi ilave edip, kavurunuz.

En son olarak üzerine çok az su ilave edip, bir taşım pişiriniz.

Kızarmış patlıcanları servis tabağına etrafına dizip, ortasına kızarmış sebzeleri koyup, sıcak olarak servis ediniz.