



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE SALATASI (MİKRODALGA)

- 1 pırasa (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, ince doğranmış)
- 4 diş sarımsak (kıyılmış)
- 500 g kabak (kazınıp, her biri yaklaşık 2,5 cm boyunda kesildikten sonra, her parça 4'e bölünmüş)
- 250 g mantar (yıkayıp, kurulandıktan sonra, dilimlenmiş)
- 1 limonun suyu
- 1 tatlı kırmızı biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ince şeritler halinde kesilmiş)
- 1 tatlı kaşığı taze nane (kıyılmış)
- 1/4 tatlı kaşığı biberiye (ufalanmış)
- 1/2 tatlı kaşığı rezene tohumu (dövmüş)
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

Pırasaları ve sarımsağı ateşe dayanıklı bir cam kaba koyup, 12,5 cl (1/2 su bardağından biraz çok) su ekleyerek, kabın üstünü plastik filmle kapatın (buharın çıkması için bir kenarını hafifçe açık bırakın ya da üstünü bir bıçakla delin) ve % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Fırını açıp, kaptaki sebzeleri karıştırdıktan sonra, yeniden üstünü plastik filmle örterek, % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika daha pişirin. Kabı fırından alıp, sebzeleri delikli spatula-yla bir salata kâsesine çıkarın.

Kabak parçalarını kaptaki pişme suyunun içine koyup, kabın üstünü plastik filmle kapatın ve % 100 ısıtılmış fırında 3 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, kabakları delikli spatula-yla pırasaların bulunduğu kâseye çıkarın.

Cam kaptaki pişme suyuna bu kez mantarları koyup, üstlerine limon suyunu boşaltın. Kabın üstünü plastik filmle kapatıp, % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, mantarları delikli spatula-yla pırasa ve kabakların bulunduğu kâseye çıkarın.

Cam kaptaki pişme suyuna biber şeritlerini koyup, kabın üstünü plastik filmle kapatarak, % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, biberleri delikli spatula-yla diğer sebzelerin bulunduğu kâseye aktarın.

Cam kaptaki pişme suyuna nane, biberiye ve rezene tohumlarını ekleyip, üstü açık olarak, % 100 ısıtılmış fırında 8 dakika pişirin (her 2 dakikada bir fırını açıp, karışımı karıştırın). Kabı fırından alıp, karışımı kâsedeki sebzelerin üstüne dökerek, tuz ve karabiberi serptikten sonra, karıştırın. Salatayı oda sıcaklığında 30 dakika bekletip, zeytinyağını sebzelerin üstüne gezdirdikten sonra, iyice karıştırarak, servis yapın.