



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE SARMA

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

70 gram patlıcan
1 adet havuç
1 adet dolma biber
100 gram marul
Birkaç adet salatalık
1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Patlıcanları dilimleyin ve tuzlu suda 15 dakika bekletin.
Diğer sebzeleri soyun ve ince ince doğrayın.
Doğranmış sebzeleri yağ ile birlikte tencerede pişirin.
Dilimlediğiniz patlıcanları ızgarada kızartın.
Kızaran patlıcanların içine pişen sebzeleri koyun ve rulo haline getirip kurdanla sabitleyin.
