



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE TABAĞI

Malzemeler

2 adet kabak
2 adet turp
3 adet havuç
1 adet brokoli
200 gr. ırpılmış labne peyniri
1 ay kaşığı hardal
1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Sos için: Bir kase­nin içinde peynir, hardal, zeytinyağı, tuz ve karabiberi karıştırın. Sarımsağı ezip karışıma ilave edin. Buzdolabında en az 10 dakika dinlenmeye bırakın.

Sebzeler için: Kabak ve turbu temizleyin. Kabakları dilimleyin. Turpları ikiye kesin. Brokoliyi iek iek ayırın. Havucun kabuklarını kazıyıp boylamasına ikiye kesin. 750 ml. su koyduğunuz NutriCook tenceresinin içine buhar sepetini yerleştirin ve içine sebzeleri ekleyin. NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 5 dakikaya ayarlayın. 1. programı seçin. Buhar ıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belir­diğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Sıcak sebzeleri servis tabağına alın. Yanında peynirli sos ile servis yapın.