



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE TAVA

1 Adet Patates
1 Adet Havuç
1 Adet Soğan
1 Adet Kabak
1 Demet Maydanoz
Mercankösk
Tarhur
Feslegen
1-2 Çorba Kasığı Misi Unu
1 Tatlı Kasığı Zeytinyağı
Tuz

Patates, havuç, soğan ve kabak yıyayıp temizleyelim. Maydanoz, mercankösk, tarhun, feslegen ve sebzeleri buharda veya çok az suda haslayalım. iyice pistikten sonra sebzeleri tahta kasıkla ezerek püre haline getirelim. Yagsız bir tavaya bir tatlı kasığı zeytinyağı koyalım. iyice kızdıralım. Hazırladığımız sebzeli karışımın tavaya bir kepçe kadar alalım. Sekil verebilmek için sebzelerin içine bir miktar misir unu veya galeta unu ilave edelim. Sebzeleri tavada devamlı karıstıralım. Karışımın bir süre sonra katılastığını ve sebzelerin birbirine yapıştığını göreceksiniz. Sebzeler mücver seklini aldığıında alt üst ederek iki tarafını da kızartalım. Dilediğimiz miktarda kızardığında tabağa alarak garnitürlerle zenginleştirip ana yemek olarak servis yapalım.
