



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE DONDURMA

Enginar, mantar, bezelye, ıspanak, brokoli, barbunya, patlıcan ve havuçları 3-5 dakika kadar, diri kalacak şekilde haşlayıp iyice sularını süzdükten sonra soğumaya bırakabilir, ardından paketleyerek buzluga kaldırabilirsiniz.
Karnabaharı ise haşlama suyuna tuz katarak aynı yöntemle saklayabilirsiniz.
Patlıcanı fırında kızdırarak de saklayabilirsiniz.

