



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELERİN KULLANIM ŞEKİLLERİ

Sebzelerin kullanım şekilleri dört ayrı grupta toplanabilir:

- 1) Sebze çorbaları
 - 2) Salatalar
 - 3) Etli, etsiz, zeytinyağlı sıcak ve soğuk tencere yemekleri ile türlüler, dolmalar ve ogretan gibi fırınlanan (gratine) yemekler
 - 4) Püre, sote, sufle vb. gibi tamamlayıcı garnitürler.
-