



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ CRUMBLE

<https://www.elele.com.tr>

1 adet pancar
1 adet brokoli
15-20 adet mantar
2-3 adet kırmızı çarliston biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Taze çekilmiş karabiber
1 diş ezilmiş sarımsak
2-3 yemek kaşığı ufalanmış ekmek
2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz

Brokoliyi ufak parçalara ayırın. Karbonatlı kaynar suda 1-2 dakika haşlayın. Parlak yeşil bir renk alıncaya kadar bekleyin. Sonra soğuk suya koyun. Pancar ve biberi brokoliye uygun boyda doğrayın. Mantarları ikiye kesin. Sebzeleri wok tavada zeytinyağı, sarımsak, tuz ve biberle 1-2 dakika soteleyin. Fırına girebilen hafif derin bir kaba koyun, üzerlerine ufalanmış ekmek ve maydanoz serpin. 180 derece ısıtılmış fırında 20-25 dakika sebzeler pişip üzeri kızarana kadar pişirmeye devam edin.

