



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KÖRİ

Malzeme

- 3 yemek kaşığı Sana Kase tereyağlı margarin
- 300 g karnabahar
- 300 g taze fasulye
- 1 su bardağı bezelye
- 1 adet kuru soğan
- 5 diş sarımsak
- 1 adet kabak
- 4 adet taze soğan
- 2 adet domates
- 1 yemek kaşığı köri
- 1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 1 su bardağı süt
- az su
- tuz ve karabiber
- üzeri için:
- 2 yemek kaşığı soya sos

Hazırlanışı

1. Karnabaharı çiçeklerine ayırın.
2. Taze fasulyenin kenarlarını ayıklayıp haşlayın.
3. Kuru soğanı piyazlık doğrayın.
4. Sarımsakları ayıklayıp kıyın.
5. Kabağın kabuğunu kazıyıp küp küp doğrayın.
6. Taze soğanları ayıklayıp kıyın.
7. Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı doğrayın.
8. Yayvan tencerede 3 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour tereyağlı margarini kızdırın içine köriyi ilave edip kokusu çıkana kadar kavurun.
9. Köri kavrulduktan sonra piyazlık doğranmış kuru soğanı ilave edip soğanlar pembeleşene kadar pişirmeye devam edin.
10. Soğanlar renk alınca içine haşlanmış taze fasulye ve bezelyeyi, kıyılmış sarımsakları, kırmızı pul biberi, tuz ve karabiberi, doğranmış domatesleri, kıyılmış taze soğanları, sütü ve az su ilave edip sebzeler yumuşayıncaya kadar pişirin.
11. Pişen yemeği servis tabağına alıp üzerine soya sosunu gezdirip sıcak olarak servis edin.