



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KUMPIR

<http://www.hurriyet.com.tr>

- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet yeşil kabak
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı krema
- 4 adet patates
- 100 gram brokoli
- 100 gram cheddar peyniri
- ½ çay bardağı mısır

Kabak ve biberi küp şeklinde doğrayıp zeytinyağında soteleyin. Brokoli ve mısırı ekleyin. Patatesleri yıkayıp bıçakla birkaç yerinden delin ve mikrodalga fırında yumuşayınca kadar yaklaşık 15 dakika pişirin. Üstlerini kapak gibi kesin. Kenarlarını kalın bırakarak içlerini kaşıkla çıkarıp bir kaseye alın. Tereyağı, tuz, karabiber, krema ekleyip iyice karıştırın. Sotelenmiş sebzeleri ilave ederek patateslerin içine doldurun. En üste rendelenmiş cheddar peyniri serpiştirip 170 derece fırında eriyinceye kadar pişirin. Üzerine pul biber serpip sıcak servis yapın.

