



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELİ POLENTA

[www.vzug.com](http://www.vzug.com)

Polenta:

200 g bramata mısır irmiği

2 dl sebze suyu

4 dl süt

Sebzesi:

2 yeşil biber

240 g şeker domates, konserve, sapı çıkarılmış, pelati ezilmiş

1 küçük kutu kidney fasulyesi, kırmızı fasulye, suyu süzölmüş

1 kırmızı çili biber, kesilerek içi açılmış, çekirdekleri çıkartılmış, şeritler halinde kesilmiş

1 diş sarımsak, ezilmiş

Kekik

Tuz

Mısır irmiği, sebze suyu ve sütü pişirme kabına koyun ve karıştırın.

Biberi ikiye bölün, sap kısmını, çekirdekleri ve beyaz iç kısmını çıkarın, 1 cm büyüklüğünde küpler halinde doğrayın.

Biber, şeker domates, kidney fasulyesi, çili, sarımsak ve kekiği diğer pişirme kabına koyun, karıştırın ve tuz ekleyin.

Pişirme kabını soğuk fırının içindeki ızgara telinin üzerine yerleştirin. Buharlayın.

Not: Sebze et ile de pişirilebilir. Bunun için 250 g kıymayı bir tavada kavurun ve sebzeye ekleyin.

