



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ ŞİNİTZEL

Malzemeler:

- 1 paket şinitzel
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- 6 yemek kaşığı kaşar peyniri (rendelenmiş)
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 adet kabak (taze fasulye ya da pırasa da olabilir)
- 6 adet taze soğan
- 1 sap maydanoz
- Tuz
- Karabiber
- Kişniş
- Köri

Yapılışı:

Sebzeleri 10-15 cm. Boyunda kalın çubuklar halinde doğrayınız. Şinitzellerin üzerine yarım yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin. Herbirinin üstüne kişniş, karabiber, köri ve peynir serpin. Şinitzellerin geniş tarafına, etten 2-3 cm dışarıda kalacak şekilde parmak sebzelerden 2 şer adet taze soğan ve bir sap maydanoz koyup sıkıca sarın. Açılmaması için kurdanla tutturun. Kalan yağı fırın kabına sürün. Ruloları kaba sırayla dizip, her taraflarının iyice yağlanması için hafifçe sallayın. Sebzelı şinitzellerinizi 200 °c'a ısıtılmış fırında üzerleri kızarıncaya kadar pişirin.