



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ TÜRLÜ

MALZEMELER

250 gr Brokoli
200 gr Domates
100 gr Havuç
1 Ss Biberi
Tuz
100 gr Taze Fasulye
2 orba Kaşığı Sıvı Yaę
3 Diş Sarmısak
2 orba Kaşığı Kiyılmış Maydanoz

YAPILIŞ TARİFİ

Brokoliyi yıkayıp küçük parçalara bln. Domateslerin kabuklarını soyup dörde böldükten sonra çekirdeklerini ayıklayın. Ardından küçük küplere bln. Havuçları temizleyip verrev dilimler halinde doğrayın. Biberin çekirdeklerini ayıklayıp kıyın. Fasulyeleri temizleyip ikiye böldükten sonra tuzlu suda 2 dakika kadar haşlayın. Büyük bir tencerede yağı kızdırın. Tencereye brokoli, domates, havuç, fasulye ve ss biberini alıp sürekli karıştıarak 3 - 4 dakika kadar kavurun. Sarmısağı soyup ezdikten sonra tencereye ilave edin. Maydanozu sebzelere ekleyin. Trly kısık ateşte 15-20 dakika kadar pişirin. Servis yapmadan önce tuzla tatlandırın.