



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ VOLOVAN

Malzemeler :

Volovan 4 Adet

Kabak 1 Adet

Küçük kutu konserve mısır 1 Adet

Bezelye 2 Çorba Kaşığı

Havuç 1 Adet

Domates 2 Adet

Arpacık soğan 8 Adet

Dereotu 1/2 Demet

Krema 1 Paket

Komili Riviera zeytinyağı 2 Çorba Kaşığı

Tuz, karabiber

YAPILIŞI:

1-Havucu ve kabağı küçük küp şeklinde doğrayın. Domatesin kabuğunu soyun, küçük kuşbaşı doğrayın.

Bezelye ve mısırı iyice yıkayarak süzün. Arpacık soğanları soyun.

2- Bir tencerede Komili Riviera zeytinyağı kızdırın, soğan ve havucu ekleyin, soğanlar saydamlaşana kadar kavurun. Daha sonra kabak, mısır, bezelye ve domatesi ilave edin. 2 dakika sote edin. 1 kahve fincanı sıcak su ekleyin, orta ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

3- Ateşten alıp, kıyılmış dereotu, tuz, karabiber ve kremayı ekleyip, sebzeleri ezmeden karıştırın. Sebze karışımı volovanların içine doldurup, 200 derece ısıtılmış fırında, 5 dakika tutun. Üzerini dereotu ile süsleyip, sıcak olarak servis yapın.