



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ VOLOVAN

MALZEMELER

4 adet volovan
1 adet kabak
1 küçük konserve mısır
2 çorba kaşığı konserve bezelye
1 adet havuç
2 adet domates
8 adet arpacık soğan
1/2 demet dereotu
1 küçük paket krema
2 çorba kaşığı sivi yağ

YAPILIŞ TARİFİ

Bir tencereye sivi yağı koyup hafif kızdıralım ve soyulmuş arpacık soğanları ekleyelim. Soğanlar saydamlaşmaya kadar kavuralım. Saydamlaşan soğanlara kup kup doğranmış kabakları, mısırı, bezelyeyi ve kabukları soyulmuş kup kup doğranmış domatesleri ekleyelim. 2 dk sotelendikten sonra 1 kahve fincanı su ilave edip orta ateşte suyunu çekene kadar pisirelim. Suyunu çektikten sonra atesten alıp kıyılmış dereotu, tuz, karabiber ve kremayla tatlandıralım. Volovanları ısıya dayanıklı tepsiye dizip içlerine sebzeli karışımları doldurulur. 200 derece ısıtılmış fırında 5-10 dk tutalım. Üzerini dere otu ile süsleyip servis yapalım.