



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞİFALI SEBZE YEMEĞİ

2 adet kabak
2 adet patlıcan
2 adet patates
4 adet sivri biber
4 adet domates
1 adet kuru soğan
4 diş sarımsak
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

Sebzeler soyulur, arzu edilen şekilde doğranır. Soğan ve sarımsak çok ince kıyılır, tuz eklenir ve sebzelerle harmanlanır. Bir tencereye aktarılır. Üzerine ince kıyılmış biber, ve rendelenmiş domates eklenir. Zeytinyağı gezdirilir. Kapak kapatılır. Orta ateşte 35 dakika pişirilir. Ilık olarak sunulur.