



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SIHHİ BİBER KIZARTMASI

10 adet arliston biber
2 orba kaşığı zeytinyağı

Biberler yıkanır, kurulanır ve bir kaç yerine bıçakla kesik atılır. Yanmaz bir tavaya zeytinyağı konur. Ateşe yerleştirilir. Isınınca biberler atılır, kapak kapatılır. Arada bir kapağı açmadan, tencere sallanarak yumuşayana kadar kızartılır.