



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SUSAMLI SEBZE TAVA

- 1 tatlı kaşığı susam
- 2 çorba kaşığı soya sosu (ya da soyu)
- 1 limonun suyu
- 1/4 tatlı kaşığı bal
- 1/4 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 500 g brokoli (çiçeklerine ayrılıp, sap bölümleri soyulmuş)
- 2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 2 soğan (ince dilimlenmiş)
- 250 g şalgam (dilimlenip, her dilim 4'e kesilmiş)
- 250 g karnabahar (yalnız çiçekleri)
- 1 orta boy havuç (kazınıp, verevine doğranmış)

Küçük bir tavayı orta ateşe oturtup, kızdırın. Tava kızınca susamları koyup, altın sarısı bir renk alıncaya kadar (8 -10 dakika) kavurun. Tavayı ateşten alıp, susamları havana aktararak, iyice dövün (havanınız yoksa, bir bıçağın yüzüyle, üstten elinizle bastırarak iyice ezin). Dövmüş (ya da ezilmiş) susamları bir kâseye koyup, soya sosu (ya da soyu), limon suyu, bal, kırmızıbiber ve karabiberi ekleyerek, iyice karıştırın.

Brokoli saplarını 1 cm boyunda doğrayıp, bir kenara bırakın.

Büyük bir tavayı harlı ateşe oturtup, 2 dakika kızdırın. Kızınca ayçiçek yağını koyup, tavayı sağa sola eğerek, yağı heryanına yayın. Soğan dilimlerini koyup, sürekli karıştırarak, 30 saniye pişirin. Şalgam parçalarını koyup, sürekli karıştırarak 1 dakika pişirdikten sonra, 10 cl (1/2 su bardağından biraz az) su ekleyin ve tavanın üstünü örtüp, sebze karışımını su buharlaşmaya başlayıncaya kadar (yaklaşık 4 dakika) pişirin. Brokoli sapları, karnabahar çiçekleri ve havuçları ekleyip, sürekli karıştırarak 1 dakika pişirin. 10 el daha su ekleyip, tavanın üstünü örterek, karışımı havuçlar yumuşayıncaya (ama diriliklerini bütünüyle yitirmemelidirler) kadar (yaklaşık 3 dakika) pişirin. Brokoli çiçeklerini (karışım bütün suyunu çektiyse, biraz da su) ekleyip, tavanın üstünü yeniden örterek, brokoli çiçekleri yumuşayıncaya kadar (yaklaşık 2 dakika) pişirin. Tavanın üstünü açıp, sürekli karıştırarak, karışımı bütün suyunu çekinceye kadar pişirmeyi sürdürün.

Tavayı ateşten alıp, karışımı bir çorba kâsesine boşaltın. Üstüne kâsedeki susamlı karışımı boşaltıp, iyice karıştırdıktan sonra, servis yapın.