



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI SEBZELER

- 1 paket SuperFresh sebze mix (kış sebzeleri)
- 4 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı susam (hafif kavrulmuş)
- 2 diş sarımsak
- 2 adet taze soğan (sadece yeşil kısımları, jülyen kesilmiş)
- 1 adet limonun suyu
- 3 çorba kaşığı parmesan peyniri (rendelenmiş)
- Tuz
- Tane karabiber (arzu edilen miktarda, dövülmüş)

Sebzeleri kaynar suya batırın ve hemen süzün. Sonra soğuk suya koyun 1-2 dak. bekletin ve süzün. Kalın dipli yayvan bir tavada zeytinyağını ısıtın, sebzeleri ve sarımsağı ilave edin. Karıştırarak, orta ateşte karnabahar ve havuçlar sararıncaya kadar yaklaşık 10 dak. soteleyin. Ateşten alın, taze soğanları ekleyin, limon suyunu gezdirin, tuz karabiber serpin ve hafifçe karıştırın. Üzerlerine susam ve parmesan serperek servis edin.

