



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE SEBZE SOTELERİ

Yarım kg. sebze (Taze fasulye, kabak, iç bezelye, havuç, brüksel lahanası)
Yarım çorba kaşığı yağ (Tereyağı tercih edilmeli.)
Bir tutam şeker
Tuz

Sebze yıkanır, ayıklanır ve küçük küçük doğranır. (Brüksel lahanası doğranmaz.)
Az su ile ezilmeden haşlanır.

Süzülür. Erimiş yağda birkaç kere çevrilir. Şeker ve tuz atılır.

Sebze soteleri et yemeklerinin yanına garnitür olarak kullanıldığı gibi, perhiz yemeği olarak da yapılabilir.

Not: Garnitür ve pehriz yemeği olarak kullanılabilir.

