



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TERBİYELİ SEBZELER

4 kişilik

2 rezene kökü,

150 g mantar

2 alabaş,

1 kırmızı biber

küçük domates,

çeşitli yeşillik

Terbiye:

4 yemek kaşığı soya sosu,

yarım tatlı kaşığı iri öğütülmüş karabiber,

1 tutam şeker,

6 yemek kaşığı soya yağı

Rezene köklerini ayıklayarak ortadan kesin, kaynar suda 3 dakika haşlayın, soğuk sudan geçirin ve dilimleyin.

Mantarları ayıklayın. Alabaşları soyun, 1 cm kalınlığında dilimleyin, dilimleri ortadan kesin. Biberi yıkayın,

çekirdeklerini çıkartın. Domatesleri çapraz olarak yarın.

Terbiye: Malzemeleri karıştırın ve sebzelere dökün. Alüminyum folyodan kaseler yapın, sebzeleri, önce rezene ve biber, sonra alabaş ve mantar, nihayet domates olmak üzere yerleştirin. Sebzelere terbiye gezdirin, kıyılmış yeşillik serpiştirin.
