



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAZ TÜRLÜSÜ

3 adet kabak
2'ser adet patlıcan ve domates
2'ser adet sivri biber ve kırmızı biber
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
Kırmızıbiber
1 ay bardağı zeytinyağı
1/2 demet maydanoz
Dereotu
2 su bardağı su

Sebzelerin kabuklarını soyup irice doğrayın. Bir tencereye aktarıp üzerine sarımsak ve baharatları ekleyin. Zeytinyağını gezdirip doğranmış maydanoz ve dereotunu ilave edin. Son olarak suyu katıp tencerenin kapağını kapatın. Sebzeleri hiç kavurmadan, iğden 20 dakika orta ateşte pişirin. Arzuya göre sıcak veya soğuk servis yapın.



Fotoğraf "yasak elma" tarafından gönderildi. 14.07.2015