



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAZ TÜRLÜSÜ

2 adet orta boy kabak
2 adet havuç
yarım kilogram taze fasulye
3 adet domates
1 ay bardağı sıvıyağ
2 adet kuru sođan
1 yemek kaşığı Őeker
yarım demet maydanoz
tuz

Uygun bir tencerede ince dođranmıŐ soğanları sıvıyağ ile birlikte kavuralım. Fasulyeleri ayıklayıp enine ikiye keselim. Kabuklarını soyup kuŐbaŐı iriliğinde doğradığımız kabakları, havucu ve fasulyeleri tencereye koyup arada bir karıŐtırarak kavuralım. Sonra soyulmuŐ ve iri dođranmıŐ domatesleri ekleyip 3-4 dakika kadar daha kavuralım. Sebzelerin üzerini hafif aŐacak kadar su ekleyip, tuzu ve Őekeri de ilave edip kısık ateŐte sebzeler yumuŐayana kadar piŐirelim. Yemeđi ocaktan alıp soğuttuktan sonra kıyılmıŐ maydanoz serpererek servise sunalım.