



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
Kırmızı biber
1 çay bardağı zeytinyağı
1/2 demet maydanoz
Dereotu
2 su bardađı su

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