



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURT SOSLU KIZARMIŞ SEBZELER

2 adet şalgam
3 su bardağı su
1'er adet kırmızı biber ve elma
6-7 yaprak roka
7-8 dal ıspanak yaprağı
5-6 adet mantar
Bulamak için:
1,5 su bardağı soda
4 çorba kaşığı un
4 çorba kaşığı mısır unu
1 adet dövülmüş sarımsak
Tuz
Karabiber
Kızartmak için:
Sıvıyağ
Yoğurt sosu için:
250 gram yoğurt
2 diş sarımsak
4-5 dal taze nane
7-8 dal maydanoz
6-7 dal dereotu
1 tatlı kaşığı kimyon
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz

Yuvarlak dilimler halinde kestiğiniz şalgamı 10 dakika haşlayın ve süzün.

Kırmızı biberi ince uzun şerit, elmayı da yuvarlak dilimler şeklinde kesin.

Harç için soda, un, mısır unu, sarımsak, tuz ve karabiberi karıştırın.

Hazırladığınız sodalı karışımı buzdolabında 1 saat bekletin.

Daha sonra sebzeleri ve elma dilimlerini sodalı harca ayrı ayrı bulayın.

Kızgın sıvıyağda kızartın. Kağıt havlu üzerinde fazla yağı aldıktan sonra servis tabağına alın.

Yoğurt sosu için bir kasede yoğurt, sarımsak, ince kıyılmış taze nane, maydanoz, dereotu, 1 tatlı kaşığı kimyon, 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve tuzu karıştırın.

Sebzelerle birlikte servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:88013 • adı:Yoğurt Soslu Kızarmış Sebzeler • gönderen:ismiye • indirme tarihi:31.03.2025 - 20:12