YOĞURTLU SEBZE KIZARTMASI

https://www.sek.com.tr

250 gr brokoli
250 gr karnabahar
250 gr misket havuç
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1.5 su bardağı SEK Yoğurt
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 çay kaşığı kırmızı pul biber
Tuz

Sebzeleri iyice yıkayıp soğuk suda bekletip süzün. Brokoli ve karnabaharı küçük çiçekler şeklinde ayırın. Bir tavada zeytinyağını ısıtın ve sebzeleri hafif diri kalacak şekilde soteleyin. Servis tabağına alın. SEK yoğurt, nane, kırmızı pul biber, zeytinyağı ve tuzu bir kapta çırpın. Sebzelerin üzerine bolca gezdirin ve servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:137135 • adı:Yoğurtlu Sebze Kızartması • gönderen:minimor • indirme tarihi:29.03.2024 - 10:50