



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KARIŞIK SEBZELER

Brokoli 1 adet
Karnabahar 1 adet
Kabak 1 adet
Kıyılmış biber ½
Chia tohumu 1 tatlı kaşığı
Zeytinyağı 2 yemek kaşığı
Zencefil tozu 1 çay kaşığı
Tuz 1 tutam
Limon ½

Karnabahar ve brokoliyi haşlayınız.

Tavaya zeytinyağını koyunuz, kabak ve kıyılmış biberi soteleyiniz.

Hazırladığınız ürünü tabağa alınız ve bu arada chia tohumu, zeytinyağı, zencefil tozu, tuz ve limonu harmanlayınız ve tabağa aldığınız ürünün üstünde gezdiriniz.

Servise hazır hale getiriniz.

