



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARIŞIK ZEYTİNYAĞLI SEBZELER

- 2 kabak
- 2 kırmızı dolmalık biber
- 3 yeşilbiber
- 2 soğan
- 3 diş sarımsak
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay bardağı bezelye
- 10 adet bürüksel lahanası
- 2 havuç

Sebzeleri öncelikle çok iyi yıkamak gerekiyor çünkü kabuklarıyla birlikte pişireceğimiz için bu önemli. Kabak ve kırmızı dolmalık biberi irice doğrayın. Tavada öncelikle zeytinyağı ve sarımsağı 3 dakika kadar kavurup üzerine halka şeklinde doğranmış soğanı ekleyin ve karıştırın. Dolmalık biberleri, havuçları ve yeşilbiberi kabaklarla birlikte içine ilave edip karıştırın. Bürüksel lahanasını ve baharatlarla tatlandırıp hiç su koymadan kapağını kapatıp 15 dakika daha pişmeye bırakın. Yanında isterseniz makarna ya da etle servis yapılabilir.