



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KIŞ SEBZELERİ

Eyüp Sevinç

- 2 adet kereviz
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç
- 1 adet kesme şeker
- 1 adet pırasa
- Karnabahar
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- ½ limonun suyu
- Tuz
- 1,5 su bardağı su
- 2 çorba kaşığı pirinç

Kerevizlerin kabuklarını derin olacak şekilde soyun ve yıkayın. Elma dilimi gibi doğrayarak tencereye koyun. Soğanları yarım ay şeklinde doğrayarak kerevizlerin üzerine ilave edin. Havuçların kabuklarını soyduktan sonra ince dilimler halinde doğrayın ve tencereye ekleyin. Karnabahar ve pırasayı ekleyin. Yağ, şeker, tuz ve 1,5 su bardağı suyu da koyduktan sonra tencerenin kapağı kapalı olarak havuçlar pişinceye kadar 35-40 dakika pişirin. İsterseniz 2 çorba kaşığı pirinç ilave ederek yemeği çocuğunuz için daha da besleyici hale getirebilirsiniz.



