



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI KIŞ SEBZELERİ

Soğan (1 adet)  
Kabak (1 adet)  
Patates (1 adet)  
Havuç (1 adet)  
Çeri domates (5-6 adet)  
Un (1 çorba kaşığı)  
Sarı biber (1 adet)  
Kırmızıbiber (1 adet)  
Dolmalık biber (1 adet)  
Brokoli (300 gr)  
Karnabahar (1/2 adet, küçük)  
Zeytinyağı (1 su bardağı)  
Yumurta sarısı (1 adet)  
Limon suyu (1/2 çay bardağı)  
Su (8 su bardağı sıcak su)  
Tuz ve toz şeker

Tencereye 5 su bardağı sıcak suyu dökün. 1/2 adet küçük karnabaharı tane tane ayırın. Kaynayan suyun içine atın ve bir taşım kaynatın.

300 gr. brokoliyi temizleyin ve brokoliyi tane tane ayırın. Brokolileri kaynayan suyun içine ekleyin ve karıştırın.

Çukur derin bir kaba soğuk su koyun. Kaynayan suyun içindeki karnabahar ve brokolileri kevgir ile soğuk suyun içine bırakın. Böylece sebzelerin rengi bozulmaz.

Ayrı bir tencereye yarım su bardağı zeytinyağını dökün ve kızdırın. 1 adet soğanı ince ve küçük bir şekilde doğrayın. Doğradığınız soğanları kızgın yağda kavurun.

Bu sırada 1 adet kabağı, kabuklarını soymadan, göbeğinden ayırın ve kabakları jülyen biçiminde kesin. 1 adet havucu da jülyen biçiminde kesin. Bu sırada soğanların yanmaması için tencereyi karıştırmayı ihmal etmeyin.

Renkli biberleri de aynı şekilde doğrayın. 1 çorba kaşığı unu soğanların üzerine serpin ve 1-2 kez karıştırın.

Doğradığınız tüm sebzeleri tencereye ilave edin. Bu sırada 1 adet patatesin kabuklarını soyup, patatesi kalın bir şekilde dilimleyin ve tencereye ekleyin. Son olarak suda beklettiğiniz brokoli ve karnabaharları da tencereye koyun. Üzerlerine 3 su bardağı sıcak suyu dökün. 5-6 adet çeri domatesi dört parçaya bölerek kesin ve tencereye atın. Yeterince tuz ve toz şekeri de üzerlerine serptikten sonra tencerenin kapağını kapatın. Orta ateşte 15-20 dakika pişirin.

Terbiyenin hazırlığı: Yarım çay bardağı limon suyu ve 1 adet yumurtanın sarısını bir kaptan iyice çırpın. 15-20 dakika kaynayan yemeğin üzerine hazırladığınız terbiyeyi yavaş yavaş dökün ve karıştırın. Zeytinyağlı sebzeleriniz hazır.