



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ZEYTİNYAĞLI KIŞ TÜRLÜSÜ

Eyüp Sevinç

200 g. brokoli  
200 g. karnabahar  
100 g. Brüksel lahanası  
2 adet kırmızı kapa biber  
2 adet havuç  
8 adet arpacık soğan  
3 diş sarımsak  
½ su bardağı zeytinyağı  
1 su bardağı sıcak su  
½ adet limon suyu  
Tuz

Brokoli ve karnabaharın alt kısımlarını kesin, çiçek kısımlarını birer birer ayırıp yıkayın süzün. Brüksel lahanalarını yıkayıp 2'ye bölün. Kırmızıbiberi şeritler halinde, havucu ise verev olarak doğrayın. Arpacık soğanları ve sarımsakları soyun. Sarımsakları ortadan 2'ye bölün. Zeytinyağını tencereye alın; soğan ve sarımsakları ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun. Tüm sebzeleri ekleyip birkaç dakika beraberce soteleyin. Tuzunu ve suyunu ekleyip kısık ateşte sebzeler yeterince yumuşayınca kadar pişirin. Altını kapattıktan sonra limonunu ekleyip karıştırın. Ilık veya soğuk olarak servis edin.

