



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZEYTİNYAĞLI SEBZE GARNİTÜRÜ

1 kabak
2 havuç
1 patlıcan
1 soğan
3 diş sarımsak
2 dolmalık biber
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Sebzeleri aynı boyda küçük küpler halinde doğrayın. Soğanı önce 3 dakika kavurun sonra da sebzeleri zeytinyağında 10 dakika kadar kavurun. Sebzeler yumuşayınca içine 1 çay bardağı soğuk su ekleyip hemen karıştırın ki sebzelerin rengi canlı kalsın. Daha sonra ister balık yanında ister tavuk yanında sıcak olarak ikram edin.