



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI SEBZELER

Sebze 1 kg.
Zeytinyağ 1/2 su bardağı
Soğan 2 adet
Domates 5 adet
Şeker 1-2 çay kaşığı
Tuz

Sebzeleri yıkayıp, ayıklayıp doğrayın. İnce doğranmış soğanı bir tencereye koyduğunuz zeytinyağında hafif pembe kavurun. Kabuğunu soyup doğranmış olduğunuz domatesi katın. Sebzeleri ve şekeri ilave edip karıştırın. Kapağını kapatıp 5-10 dakika kavurun. Sonra ateşi azaltıp orta ateşte pişirin. Domatesi fazla koyduğumuz için onun suyuna pişireceğimizden dolayı su koymayın. Yemek pişince kapağı açmadan bırakın kendi halinde soğusun. Kapağı açarsanız rengi kararır.

Not: Kabak pişirirken, sarımsak, maydanoz ve dereotu koyunuz.
Pırasa ve yer elması pişirirken soğanla beraber 1-2 doğranmış havucu kavurunuz. Sebzeyi ilave edince de yarım kahve fincanı yıkanmış pirinç koyunuz.
Bakla pişirirken, 1 tatlı kaşığı un ile hazırlanmış unlu su koyunuz.

