



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI TAZE SEBZELER

(Fasulye, kabak, yer elması, pırasa, bakla)

MALZEMELER:

- 1 kg. sebze
- Yarım su bardağı zeytinyağ
- 2 soğan
- 2 domates veya yarım kaşık salça
- 1- 2 çay kaşığı şeker
- Tuz

YAPILIŞI:

- 1- Sebzeler yıkanır, ayıklanır ve doğranır.
- 2- İnce doğranmış soğan ile zeytinyağı hafif pembe kavrulur. Kabuğu soyulup doğranmış domates veya salça katılır.
- 3- Sebzeler ve şeker ilave edilip karıştırılır. Kapak örtülüp 5- 10 dakika kavrulur.
- 4- Su konup orta ateşte pişirilir (1- 1,5 bardak su). Kapak aralanarak soğutulur (kurumaması ve kararmaması için).

Not:

- 1)Kabak pişirirken, sarımsak, maydanoz, dereotu koyunuz.
- 2)Pırasa ve yer elması pişirirken soğanla beraber 1- 2 doğranmış havucu kavurunuz. Sebzeyi ilave edince de yarım kahve fincanı yıkanmış pirinç koyunuz.
- 3)Bakla pişirirken, 1 tatlı kaşığı un ile hazırlanmış unlu su koyunuz (Baklaya salça konmaz).
- 4)Düdüklü tencerede yemek pişirirken buharlaşma az olacağından daima daha az su konulmalıdır.

Esenlikler...