



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI SEBZE TÜRLÜSÜ

Malzemeler

1 adet kabak
1 adet havuç
1 adet patates,
2 baş soğan
5 diş sarımsak
1 bardak mantar,
3 adet dolmalık biber
1 çay bardağı zeytinyağı
konserve mısır
fesleğen
250 gr. kiraz domates
4 adet kesme şeker
tuz
karabiber
maydanoz.

Yapılışı

Yayvan bir tencereye yağ konur, iri doğranmış soğanlar içine atılarak yağda çevrilir. Sırasıyla doğranmış havuçlar, kabaklar, mantarlar, en son patatesler ve domatesler atılarak kısık ateşte çevrilerek pişirilir. Sebzeler iyice pişince içine mısır parçaları, fesleğen ve kıyılmış maydanozlar atılarak servis yapılır.

Not: Rejim yemeği olarak ideal bir yemektir.

[ML® Yaz Türüsü için tıklayın](#)