

Daha Fazla Sebze Yemeyiz Icin 10 Super Tarif

Malzemeler

1. Ispanakli yumurta

Kavrulmus ispanak ve uzerine yumurta...harika bir yemek. Isterseniz sabah kahvaltisi icince az sotelenmis ispanakla harika bir omletde yapabilirsiniz

2. Sotelenmis sarimsak ile lahana ve mantar.

Bu mukemmel bir besin acisindan zengin yan ve hemen her turlu yemek.

3. Karnabahar cips.

Firinda az yag, tuz ile pisireceginiz karnabahari sarimsakli yogurt ile servis edebilirsiniz. Saglikli bir atistirmalik ve harika bir yemek. Tercih sizin.

4. Pazi corbasi.

Ispanak corbasi yada brokoli corbasi yapar gibi sadece malzemeyi degistirip pazi ekliyoruz. Hafif krema tadi seviyorsaniz icine biraz sut ilave edebilirsiniz. Biz sebze corbalarini cok seviyoruz ve brokoli, ispanak, pazi fark etmiyor bizim icin hepsi yesil corba

Yapilisi

5. lahana ile fasulye ve sarimsak-sogan

Fasulye ile piyaz nasil yapiliyorsa, icine ince ince dogranmis lahana ilave ediyoruz. Bol sogan, limon ve zeytin yagi ile nefis bir lezzet deneyin

6. Bruksel lahanasi, havuc, kabak

Sebzeleri temizledikten sonra, tuz, yag ve sarimsak cesnisi ile tatlandiriyoruz. Ve firinda ara sira ters duz ederek pisiriyoruz. Sebzeler degisebilir. Istenirse permesanda ilave edebilirsiniz. Ama firinda sebze pisirdikten sonra kizartma yapmayi unutacaksiniz.

7. Tacos ile ince kiyilmis ispanak, lahana veya pazi.

Daha fazla dahil etmek icin harika bir yoldur sebzeler bir ogunde genellikle icermez pek cok. Aci sosu eksik etmeyin...

8. lahana salata.

Harika bir garnitur lahana salata ve yaninda tavuk veya somon ile...

9. Rokali pesto.

Karisimi roka, zeytin, zeytinyagi, sarimsak, tuz, biber, parmesan ve cam fistigi. Spagetti ile veya tavuk yemeklerinde kullanabilirsiniz..

10. Yesil smoothie.

Yaraticilik sana kalmis... elma, salatalik, brokoli, lahana, ispanak...