



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

GARNİTÜR PATATESİ



4-5 adet orta boy patates
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kekik
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı kırmızı toz biber

- # Patatesler soyulur. Ortadan kesilir, boyuna 2-3 parçaya kesilir.
- # Yağlı kağıt serilmiş bir fırın kabına aktarılır.
- # Üzerine kekik, tuz, kimyon ve kırmızı toz biber serpilir. Zeytinyağı gezdirilir. Güzelce karıştırılır.
- # Patatesler önceden ısıtılmış 190 derece fırına verilir. Yaklaşık 25 dakika pişirilir.
- # Et yemeklerinin yanında garnitür olarak servise sunulur.

Not: Bu tarz pişen patatesler kızartmaya göre daha sağlıklıdır.