



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ SOSU

Yarım kg Brokoli
1 su bardağı et suyu
1 çay bardağı süt
1 çay kaşığı tuz
1 diş sarımsak
3 çorba kaşığı zeytinyağı

Brokoli minik parçalara ayrılır. Et suyunun içine atılır, kapaklı olarak yumuşayana kadar, kısık ateşte haşlanır. Sonra blenderden geçirilir ve biraz soğuması için beklenir. Üzerine dövülmüş sarımsak, süt, zeytinyağı ve tuz eklenir. Bir güzel karıştırılır. Et yemekleriyle iyi gider.