



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU VE PATATESLİ BRÜKSEL LAHANASI

- 1 küçük paket Brüksel lahanası
- 1 orta boy soğan
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 adet havuç
- 2 adet patates
- Su
- Tuz

Brüksel lahanalarının saplarını kestikten sonra bol suyla yıkayın. Genişçe bir tencerenin içine sıvı yağı koyun ve minik minik doğradığınız soğanları ekleyip, soğanlar pembeleşene kadar kavurun. Patates ve havucu soyup küp şeklinde kesin. Soğanların üzerine ilave edin. Biraz kavurduktan sonra lahanaları ekleyin. Salçayı da kattıktan sonra tenceredeki malzemeleri iyice harmanlayın. Sebzelerin üzerini geçecek kadar kaynar su ekleyin. Lahanalar yumuşadıktan sonra ateşten alabilirsiniz.

