



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BRÜKSEL LAHANASI

Yarım kg brüksel lahanası

2 adet kuru soğan

3 diş sarımsak

1 çay bardağı zeytinyağı

4 adet orta boy domates

Tuz, pul biber

1,5 su bardağı su

Soğan ve sarımsak zeytinyağında pembeleştirilir. Üzerine yıkanmış, ikiye kesilmiş lahanalar dizilir. Soyulmuş, iri doğranmış domatesler konur. Tuz ve pul biber serpilir. Karıştırmadan su eklenir. Kısık ateşte 40-45 dakika pişirilir. Ilık ya da soğuk olarak sofraya getirilir.