



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

PORTAKALLI KİMYONLU BROKOLİ (MİKRODALGA)

500 g brokoli (sapları kesilerek, çiçeklerine ayrılmış)
12,5 cl. (1/2 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da sebze) suyu
1 portakal (yansının suyu sıkılmış, öbür yarısı soyulup, dilimlerine ayrılarak, ince zarları alınmış)
15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
7 g (1 çorba kaşığı) un
2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Tavuk (ya da sebze) suyu ve portakal suyunu bir kâsede karıştırıp, bir kenara bırakın. Tereyağını bir fırın kabına koyup, kabı fırına vererek, tereyağı % 100 ısıtılmış fırında eriyinceye kadar (30 saniye) bekletin. Sonra kabı fırından alıp, unu ekleyerek, çırpma teliyle hamur kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Kâsedeki tavuk suyu - portakal suyu karışımını ekleyip, koyu sos kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Kabı fırına verip, karışımı % 100 ısıtılmış fırında 1,5 dakika pişirin. Sonra fırından alıp, karıştırarak, yeniden fırına verin ve % 100 ısıtılmış fırında 1,5 dakika daha pişirin.

Kabı fırından alıp, portakal dilimleri, kimyon tohumları, tuz ve karabiberi ekleyerek, karıştırın. Brokkoli çiçeklerini sosun üstüne kesik sap bölümleri kabın çeperlerine bakacak biçimde yerleştirip, kabın üstünü plastik filmle örtün ve fırına vererek, brokkolileri % 100 ısıtılmış fırında yumuşayıncaya kadar (7 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, bir kenarda 3 - 4 dakika beklettikten sonra, plastik filmi çıkarıp atın. Brokkoli çiçeklerini bir servis tabağına aktarın, kapta kalan sosu iyice karıştırdıktan sonra, brokkolilerin üstüne boşaltarak, servis yapın.