



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARPACIK SOĞANLI BROKOLİ

Malzeme

- 250 gram arpacık soğan
- 1 kg brokoli
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 4 yemek kaşığı sıvı Sana
- 4 adet taze soğan
- 2 diş sarımsak
- Yarım demet dereotu
- 2 su bardağı et suyu
- Tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Brokolilerin uzun saplarını biraz kesip, çiçekleri ayırınız.
Arpacık soğanların kabuklarını soyup, bütün olarak bırakınız.
Sarımsakların kabuklarını soyup, ince ince doğrayınız.

Taze soğanları ayıklayıp, kıyınız.

Dereotunu ayıklayıp, yıkadıktan sonra ince ince kıyınız.

Yayvan bir tencerede Sıvı Sana'yı kızdırıp, içine arpacık soğanları ve sarımsakları ekleyip, arpacık soğanlar pembeleşinceye kadar kavurunuz.

Daha sonra içine haşlanmış nohudu, kıyılmış taze soğanları ve tuz ve karabiberi ekleyip, kavurunuz.

En son brokolileri ve et suyunu ekleyip, bir taşım kaynatınız.

Servis tabağına alıp, üzerini kıyılmış dereotu ile süsleyip, sıcak olarak servis ediniz.