



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BADEMLİ BROKOLİ

1 ay kaşığı tuz
800 gr brokoli
30 gr badem
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 ay kaşığı karabiber
1 adet sođan
1 diř sarımsak
Aldığı kadar ince kıyılmış maydanoz

Brokolileri yıkayın ve kaynar tuzlu suda 10 dakika başladıktan sonra süzün. Domatesleri 30 saniye kaynar suda tuttuktan sonra kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarın ve parça parça bölün. Bu domatesleri bir tencerede zeytinyağında, kıyılmış soğan, dövülmüş sarımsakla birlikte pişirmeye başlayın. Domateslere kıyılmış bademleri, tuzu karabiberi ekleyin ve toplam 15 dakika hepsini pişirin. Süzölmüş brokolileri bu sosla birlikte servis yapın. Üzerini maydanozla süsleyin.