



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BADEMLİ BRÜKSEL LAHANASI

24 küçük brüksel lahanası  
3/4 su bardağı sızma zeytinyağı  
1/4 su bardağı taze kekik, doğranmış  
1/4 su bardağı taze maydanoz, doğranmış  
1 büyük diş sarımsak  
1/4 tatlı kaşığı ince taneli deniz tuzu  
Büyük bir avuç kavrulmuş badem dilimleri

Brüksel lahanası iyice yıkayın. Kök ucundan kesin ve bir kase içinde zeytinyağına bulayın. Mutfak robotunda zeytinyağı, kekik, maydanoz, sarımsak, tuz ve kekik iyice sos haline getirilir. Orta ateşte büyük bir tavada 1 çorba kaşığı zeytinyağını ısıtın. Brüksel lahanalarını da ekleyip 5 dakika pişirin. Daha sonra bademler ve sosumuzu da ekleyip brüksel lahanalarının ortası kahverengi olana dek pişirin. Yumuşayınca hemen servis edin.

