



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ DEMETİ

Malzemeler:

250 gram brokoli,
1 adet orta boy kuru soğan,
250 gram brüksellâhanası,
2 adet orta boy domates,
1 kahve fincanı sıvıyağ,
yeterince tuz.

Hazırlanışı:

Geniş bir tavaya sıvıyağı alıp küp şeklinde doğranmış soğanı ekleyelim. Soğanları pembeleşene kadar kavurup brüksellâhanasını ve küçük dallara ayırdığımız brokolilileri ekleyelim. Arada bir karıştırmak suretiyle 3-4 dakika soteleyelim. Rendelenmiş domatesi de ekleyerek suyu çekene kadar kavurmaya devam edelim. Tuz ve biraz sıcak su ekleyerek, sebzeler diriliklerini kaybedene kadar pişirelim. Yemeği ateşten alıp soğuk olarak servis yapalım.
