



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİ LOKMASI

Yarım kg brokoli
1 adet havuç
1 adet yumurta
3 çorba kaşığı zeytinyağı
3 çorba kaşığı un
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Brokoli ve havuç yarım haşlanır. Sonra rondodan geçirilir. Yoğurna kabına aktarılır. Üzerine yumurta, un, zeytinyağı, tuz ve karabiber ilave edilir. Karıştırdıktan sonra yağlanmış 12li muffin kalıbına paylaşılır. 180 derece fırında 25 dakika pişirilir. Kalıptan çıkarılır. Et yemekleriyle servise sunulur.