



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİ PANESİ

Malzemeler:

250 gram brokoli

kızartmak için: 1 su bardağı sıvıyağ

2 adet yumurta

1 su bardağı un

1 çay bardağı maden suyu

1 yemek kaşığı limon suyu.

Hazırlanışı:

Uygun bir tencereye brokolileri atıp üzerini aşacak kadar sıcak su ve 1 tatlı kaşığı tuz ekleyelim. Brokoliler yumuşayana kadar haşlayalım. Haşladıktan sonra süzgece alıp suyunu süzelim. Derin bir kaba yumurtaları, maden suyunu, limon suyunu ve tuzu alıp çırpma teliyle karıştıralım. Suyu iyice süzülen brokolileri bulamaca batırıp çıkararak kızdırılmış sıvıyağda arkalı önlü hafifçe kızartalım. Kızaran brokolileri kepeyle yağdan alıp kâğıt üzerine çıkaralım. Soğuk olarak servise sunalım.