



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ SAPI EZMESİ

1/2 kg brokolinin sert sap kısımları

2 çorba kaşığı tahin

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı limon suyu

2-3 diş sarımsak

8-10 dal dereotu

1 çay kaşığı kimyon

1/2 çay kaşığı karabiber

Tuz

Üzeri için:

Zeytinyağı

Brokolinin sert sap kısımlarını 1-2 cm büyüklüğünde kesip, tencereye alın. Üzerini beş parmak geçecek kadar kaynar su ilave edip yumuşayana dek haşlayın. Suyunu süzüp brokoli saplarını blenderden geçirin. Kalan malzemeyi ilave edip yeniden blenderden geçirin ve servis tabağına alın. Üzerine zeytinyağı gezdirerek servis yapın.

