



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİ VE ARKADAŞLARI

Brokoli
Kabak
Kuşkonmaz
Yeşil Biber
Sarı Biber
Kırmızı Biber
Taze Zencefil
Sarmısak
Köri
Himalaya tuzu
Kırmızı pul biber
1 tepeleme çorba kaşığı hindistancevizi yağı

Tüm sebzeleri çatala gelecek şekilde parçalara ayırın. Wok tavaya hindistancevizi yağını koyup ısıtın. Sebzeleri öldürmeden bu yağda bir çevirip sadece ısıtın. Sebzeler ateşte ne kadar az kalırsa o kadar canlı, sağlıklı, faydalı olur. Bir sebzenin doğadaki haline en yakın hali en iyidir. Baharatlar ise bir gıdayı şifa ile lezzetlendirmenin en güzel yoludur. Bolca kullanın. Tavadaki sebzelere baharatları da ekleyip, son bir karıştırıp servis yapın.

