



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ VE MANTAR SOTE

<https://www.sdmdiyeti.com/>

Brokoli çiçekleri veya karnabahar ya da her ikisi
1-2 tatlı kaşığı zeytinyağı (mantar eklenirse 2 tatlı kaşığı)
2 diş sarımsak
Tuz, karabiber
Mantar (isteğe bağlı)

Dilediğiniz kadar brokoli çiçeğini saplarından ayırarak ince kıyılmış sarımsak, zeytinyağı, tuz ve karabiber serpilerek harmanlanır ve yağlı kağıt serilmiş tepsiye koyulur. İsteğe bağlı olarak mantarlar da harmanlanarak tepsiye koyulur. Önceden 220 dereceye ısıtılan fırının orta rafında yaklaşık 15 dakika kadar kızartılır. Malzemeler fırındayken arada harmanlanması önerilir.

Not: Eğer lezzet katmak isterseniz ve Karışık Diyet Protokolü uyguluyor iseniz 30g kadar toz (60g peynir hakkınızın yarısını kullanmış olacaksınız) veya rende parmesanı ekleyip 2-3 dakika daha fırında renkleri dönene kadar pişirin. Lezzetine lezzet katın.

