



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİ YOĞURTLAMA

1 Yemek Kaşığı Sana Klasik Kase

1 Kase yoğurt

2 Yemek Kaşığı zeytinyağı

Brokoli parçalanıp yıkanarak bir tencereye konur. Üzerini geçecek kadar su ekleyip haşlanır. Haşlanan brokoli süzülür. Tencereye 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyularak brokoli bu yağda bir-iki çevirilir. 3-4 dakika sonra altı kapatılır. Servis tabağına alınan brokolinin üzerine yoğurt dökülür. Margarin kızdırılarak toz biber ile karıştırılır. yoğurtlu brokoli üzerine gezdirilir.