



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİLİ ERİŞTE

6 yemek kaşığı margarin
1 paket kepekli erişte
1 adet soğan
2 adet havuç
400 gr brokoli
1 su bardağı soya filizi
Tuz
Karabiber

Erişteyi kaynayan tuzlu suda yumuşayınca kadar haşlayıp sudan geçirin ve süzün. Havuçların kabuklarını soyup şerit halinde doğrayın ve brokoli ile birlikte buharda haşlayın. Soğanın kabuğunu soyup küçük küp şeklinde doğrayın ve margarinle pembeleşinceye kadar kavurun. Haşlanmış brokoli ile havucu, soya filizini ekleyip soteleyin. Tuz, karabiber ile tatlandırın. Erişteyi ilave edin ve harmanlayın. Sıcak servis yapın.

