



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BROKOLİLİ ET SOSU

250 gr brokoli
2 diş sarımsak
1 ay kaşığı kimyon
1 ay kaşığı karabiber
1 ay kaşığı pul biber
1 ay kaşığı tuz
1 ay bardağı zeytinyağı

Brokoli yıkanır, kalın saplarıyla haşlanır. Sudan alınır. Blenderden geçirilerek püre yapılır. Üzerine ezilmiş sarımsak ve diğer malzemeler katılır, karıştırılır. Izgara etlerin yanında servis yapılır.
