



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BRÜKSEL LAHANASI

Brüksel Lahanası 1000 g  
Kuru Soğan (Büyük Boy) 2 adet  
Domates (Büyük Boy, Rendelenmiş) 4 adet  
Sarımsak 5-6 diş  
Zeytinyağı 1 su bardağı  
Toz Şeker 1 yemek kaşığı  
Tuz 1 tatlı kaşığı  
Karabiber (Öğütülmüş) 1 tatlı kaşığı  
Portakal 1 adet  
Su (Kaynar) 1 çay bardağı

Brüksel lahanalarını yıkayın ve ortadan ikiye uzunlamasına bölün. Gurme Şef Çok Amaçlı Pişiriciyi 180 °Cde Sote moduna alın ve içerisine zeytinyağını ekleyip ısınması için 3-4 dk. kadar bekleyin. Küçük boy küpler halinde doğradığınız soğanları ve kıyılmış sarımsakları ekleyip 5-6 dk. kadar soteleyin. Brüksel lahanalarını ekleyin. Domatesi rendeleyin ve hazneye ekleyin. Toz şeker, karabiber ve tuzu ekleyin. 3-4 dk. soteledikten sonra portakal kabuğunun rendesi, portakalın suyu ve kaynar suyu da ilave ederek Gurme Şef Çok Amaçlı Pişiricinin kapağını kapatın. Yahnî/Tencere Yemeği modunda yüksek basınca alın ve 15 dk. pişirin. Pişirme işlemi bitince, Gurme Şef Çok Amaçlı Pişirici soğuduktan sonra basıncını tahliye edin ve kapağını açın. Brüksel lahanaları pişerken su bıraktığı için 8-10 dk. kadar tekrar Sote modunda ve 180 °Cde kapağı açık bir şekilde pişirerek yemeğin fazla suyunu buharlaştırabilirsiniz. Afiyet olsun!

Not: Gurme Şef Çok Amaçlı Pişiricinin kapağı, Sote modunda yemek pişirirken açık kullanılmalıdır.

