



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BRÜKSEL LAHANASI

500 gr. Brüksel lahanası

Ceviz büyüklüğü kadar tereyağı veya sivi yağ

Tuz

Lahananın köklerini hafifçe kesin. Dis yapraklarını soyunuz.

Tuzlu suda haşlayınız. Sıcak su ilave ederek süzünüz.

Tavada ceviz kadar yağ ile tavayı sallayarak ateş üstünde sote edilir. tuzu ilave edilip servis yapılır.

