



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BRÜKSEL LAHANASI SOTE

2 adet soğan  
Yarım su bardağı sıvıyağ  
2 adet domates  
Yarım paket brüksel lahanası  
250 gr. haşlanmış kuşbaşı et  
Yarım su bardağı haşlanmış nohut  
2 adet orta boy dolmalık biber

Soğanı küçük küçük doğrayın, sıvıyağda sarartın. Ardından rendelenmiş domatesleri ekleyip, kavurmaya devam edin. 1 dakika kavurup, brüksel lahanasını ekleyin. Bu şekilde birkaç dakika soteleyin. Haşlanmış parça eti ekleyip karıştırın. Ardından haşlanmış nohutları ekleyin ve dolmalık biberleri de küçük küçük doğrayıp ekleyin. Sebzelerin üzerini hafif aşacak kadar sıcak suyu ilave edin, tuzunu ayarlayın. Ağır ateşte sebzeler yumuşayana dek pişirin.