



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BRÜKSEL LÂHANASI SOTE

Yarım kilo brüksel lahanasını tuzlu kaynar suda beş - on dakika haşlamalı. Sonra suyunu süzerek dökmeli. Bir tavaya bir kahve fincanı sadeyağla bir çorba kaşığı zeytin, yağı koymalı. Yağ kızınca brüksel lahanalarını içine atmalı ve kevgirle karıştırarak üç - dört dakika kadar sote etmeli. Sonra kevgirle tavadan çıkarıp servis tabağının çevresine yerleştirmeli. İsteyenler tavadaki yağı da lahanaların üstüne gezdirerek dökülebilirler.

---