



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BRÜKSELLAHANASI SOTESİ

<https://www.sabah.com.tr>

1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
2 yemek kaşığı ekmek kırıntısı(süslememiz için)
700 gram brüksellahanası
2 adet havuç
300 gram arpacık soğan
2 yemek kaşığı sıvı yağ

Brüksellahanamızı ve havuçlarımızı güzelce yıkıyoruz. Havuçlarımızı iri şekilde doğruyoruz. Sonrasında havuçlarımızı ve brüksel lahanalarımızı 7 dakika buharda pişiriyoruz. Pişirdikten sonra havuçlarımızı ve brüksel lahanalarımızı süzgeçten geçiriyoruz.

Sonrasında tavamızı kızgın hale getiriyoruz. Sıvı yağımızı ekleyip arpacık soğanları renk değiştirene kadar kavuruyoruz.

Buharda pişirdiğimiz brüksel lahanası ve havuçlarımızı tavaya ekleyip kavurmaya devam ediyoruz. 4 dakika boyunca kaşık kullanmadan tavada çevirerek malzemelerimizi kavuruyoruz. Burada püf noktamız kaşık kullanmamamız.

Ardından karabiber ve tuz ile ya da istediğimiz damak tadımıza göre herhangi bir baharatla tatlandırıyoruz ve brüksel lahana sotemiz sunuma hazır hale gelmiş oluyor.

Servisimizde ekmek kırıntılarımızı serpererek sunumumuzu yapabiliriz. Ana yemeklerimizin yanında ya da tek başına tüketebiliriz.

