



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BRÜKSEL LAHANASI YEMEĐİ

Fatih Belediyesi

- 1 paket brüksel lahanası
- 1 adet büyük kuru soğan
- 1 adet havuç
- 4 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı salça
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Değirmen karabiber
- 1 su bardağı kaynar su

Lahanaların dış yapraklarını temizleyip sirkeli suda bekletiyoruz.

Soğanları yarım ay şeklinde doğrayıp zeytinyağında sotelemeye başlıyoruz, sarımsakları ikiye bölüp atıyoruz. Arkasından parmak şeklinde doğranmış havuçları ekleyip 5 dakika daha kavuruyoruz. Sonra lahanaları da ekleyip 10 dakika daha kavuruyoruz.

Soteleme işlemini yüksek ateşte yapıyoruz ki sebzeler sulanıp rengini kaybetmesin.

1 kaşık salça ekleyip tuz ve karabiberini koyuyoruz.

Biraz daha çevirip kaynar suyu ekliyoruz, Kısık ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişiriyoruz.

10 dakika kadar yeterli oluyor. Ilık servis yapıyoruz.

