



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BRÜKSEL LAHANLI MANTAR

Yarım su bardağı zeytinyağı
1 kg mantar
4 diş sarımsak
15 arpacık soğan
500 gr brüksel lahanası
2 havuç
3 biber
1 çorba kaşığı limon suyu

Tencereye yağı alın. Temizlenmiş arpacık soğanları, küp biçiminde doğranmış havucu ekleyin. Soğanlar pembeleşene dek kavurun. Mantarları yıkayıp saplarını kesmeden bütün olarak, brüksel lahanası ile beraber soğanlar ilave edin. Sebzeler bıraktığı suyu çekene kadar pişirin. Kiraz domatesleri de tencereye alın. Biberleri irice doğrayıp ekleyin. Gerekirse su ilave edin. 7-8 dakika pişirin, ince kıyılmış sarımsak, kesme seker, kekik ve kimyonu, limon suyu ve yeterince tuz ile tencereye ilave edin. Bu süre sonunda tencereyi ocaktan alın İnce kıyılmış maydanoz ve dereotunun yarısını ilave edip karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp yemeği soğumaya bırakın. Servis tabağına alın. Üzerine kalan maydanoz ve dereotunu serpip servis yapın.



Fotoğraf "Yüksel Gürbüz" tarafından gönderildi. 03.06.2015