



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## BRÜKSELLAHANASI PİŞİRME TEKNİKLERİ

Brüksel lahanasını seven kadar sevmeyen de çok. Ancak doğru bir teknikle bu sebzeyle lezzetlendirmek ve seveceğiniz şekilde pişirmek mümkün.

### BUHARDA PİŞİRME

Hem vitaminini kaybetmemesi hem de düşük kalori için brüksellahanasını buharda pişirip zeytinyağı, sarımsak, kırmızı toz biber ve limonla daha lezzetli bir hale getirebilirsiniz. Buharda pişmiş lahanalarınızın üzerine derseniz sarımsaklı yoğurt da ilave edin.

### TENCEREDE PİŞİRME

Lahana yapraklarının acısının yemeğe karışmasını engellemek istiyorsanız, sert köklerini kesin ve lahanaları sirkeli suda bir müddet bekletin. Soğan, bol domates ve zeytinyağında ikiye ayırdığınız lahanalarınızı pişirin. Hiç su eklemeyen, kendi suyuyla pişirdiğinizde daha da lezzetli olacaktır.

### MÜCVER TEKNİĞİYLE PİŞİRME

Dereotu, un, yumurta, soğan, yağ ve baharatlar. Kabak yerine haşlayıp ince ince doğradığınız brüksellahanalarını ekleyin ve fırında pişirin.

Ayrıca; çorba yapabilir, zeytinyağlı yemek olarak hazırlayabilir, et yemeklerinin yanında haşlama olarak sunabilir veya fırınlayarak garnitür şeklinde de tercih edebilirsiniz.

