



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUHARDA SEBZE

150 gram brokoli
2 adet havuç
1 adet limon
5 çorba kaşığı zeytinyağı

Brokolileri ve havucu yıkayıp metal bir süzgecin içine koyun. Tencereye yarıya kadar su koyup kaynamaya bırakın. Kaynayan suyun üzerine süzgeci koyup suyun buharıyla sebzeleri pişirin. Tencerenin kapağını da süzgecin üzerine kapatın ki buhar oluşsun. Bu şekilde pişen sebzeleri küçük küçük doğrayıp servis tabağına alın, üzerine zeytinyağı, limon suyu ve tuz ilave edip servis yapın.

Not: Balık ve et yemeklerinin yanında çok iyi bir garnitür olarak da sunulabilir.