



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BRÜKSEL LAHANASI

300 gr kuzu kuşbaşı  
500 gr brüksel lahanası  
1 adet havuç  
250 gr arpacık soğanı  
1 kase haşlanmış nohut  
1 yemek kaşığı domates salçası  
3 yemek kaşığı margarin  
1 çay kaşığı tuz

Eti margarinle hafif kavurun. Üzerine 1 bardak su ekleyip düdüklü tencerede 10 dk haşlayın. Ayrı tencerede margarinle sebzeleri soteleyin. Salçayı ekleyip kavurun. Haşlanan eti üzerine döküp sebzeler yumusayincaya kadar pişirin. Nohut ekleyip bir taşım kaynatın.