



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ BRÜKSEL LÂHANASI

300 gram brüksel lâhanası  
2 adet orta boy kuru soğan  
300 gram yağsız kuşbaşı et  
2 adet orta boy domates  
1 çay bardağı haşlanmış nohut  
1 kahve fincanı sıvıyağ  
karabiber  
yeterince tuz

Uygun bir tencerede kuşbaşı etleri biraz sıcak su ekleyip haşlayalım. Başka bir tencerede sıvıyağ ile birlikte ince doğranmış soğanları pembeleştirelim. Rendelenmiş domatesleri ekleyip 1-2 dakika kadar kavuralım. Domatesler suyunu çektikten sonra brüksel lâhanalarını ekleyip diriliklerini kaybedene kadar 2 dakika ara ile karıştırarak kavuralım. İçine haşlanmış etleri, nohudu, karabiberi ve tuzu ekleyip, sebzelerin üzerini hafif aşacak kadar sıcak su ilave ederek ağır ateşte pişirelim. Piştikten sonra ılık olarak servise sunalım.