



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FESLEĞENLİ YOĞURT SOSLU BRÜKSEL LAHANASI

350 g brüksel lahanası (dörde bölünmüş)

250 g patates (mantar biçiminde kesilip, her mantar biçiminde parça 2'ye bölünmüş)

2 siyah turp (mantar biçiminde kesilip her mantar biçiminde parça 2 'ye bölünmüş)

Fesleğenli yoğurt sosu:

1 diş sarımsak (ince kıyılmış)

1 tatlı kaşığı kuru fesleğen (ya da 1/2 çorba kaşığı taze fesleğen)

1 tatlı kaşığı hardal

6 çorba kaşığı yağsız yoğurt

2 tatlı kaşığı krema

1 çorba kaşığı taze soğan (ince kıyılmış)

bir tutam beyaz, biber

kırmızı lahana (ya da marul) yaprakları (yıkayıp kurulanmış)

Bir tencereye 2,5 cm yüksekliğinde su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirerek, tencereyi orta ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca brüksel lahanalarını buğulama kabına koyup, tencerenin kapağını sıkıca kapatarak lahanaları iyice yumuşayınca kadar (5 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, brüksel lahanalarını büyük bir kâseye çıkararak bir kenara bırakın. Patates ve siyah turpları da aynı biçimde, iyice yumuşayınca kadar (6 - 7 dakika) buharda pişirip, ateşten alarak brüksel lahanalarının bulunduğu kâseye katın.

Sosu hazırlamak için sarımsak ve fesleğenleri küçük bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, içindeki karışımı 2 - 3 dakika pişirin. Sonra tencereyi ateşten alıp, sarımsak - fesleğen karışımını bir kâseye aktararak hardal, yoğurt, krema, taze soğanlar ve beyaz biberi katın.

Sosu büyük kâsedeki sebzelerin üstlerine döküp, iyice karıştırdıktan sonra, kâsenin üstünü örterek, salatayı buzdolabında 20 dakika kadar soğutun. 4 servis tabağına kırmızı lahana (ya da marul) yapraklarını döşeyin. Kâseyi buzdolabından alıp, salatayı kaşıkla tabaklara bölüştürerek, servis yapın.