



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FINDIKLI BRÜKSEL LAHANASI

750 g brüksel lahanası

tuz

40 g tereyağı

50 g ince çekilmiş fındık ve galete unu

3 çorba kaşığı krema

1 fiske kimyon

1. Lahananın dış yapraklarını ve kalın uçlarını kesin, iç yaprakları teker teker koparın.
2. Bir tencereye 5 cm yüksekliğinde su dökün, tuzu ilave edin, suyu kaynatın. Lahana yapraklarını yaklaşık 6 dakika, yumuşayana dek haşlayın. Suyu dökün, yaprakları damlamaya bırakın.
3. Tereyağını eritin, fındık ve galete ununu kızartın. Yaprakları katıp ısıtın. Krema, tuz ve kimyon ekleyin. Pilav veya maydanozlu patates ile servis yapın.