



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA BROKOLİ

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

500 gr. brokoli
300 gr. ıspanak
3 adet taze soğan
4 diş sarımsak
1 ay bardağı sıvı yağ
1 kutu krema
Tuz
Karabiber
Pul biber
Kırmızı biber
1 adet kırmızı biber

Brokoliler iyece yıkanıp küçük parçalara ayrılır. Ispanak, soğan, sarımsak ve kırmızı biber doğranır. Soğan, sarımsak ve biber biraz kavrulur. Daha sonra brokoliler ve ıspanaklar konularak kavrulmaya devam edilir. Kavrulan karışım bir fırın kabına alınır. Yumurta, krema ile çırpılarak sebzelerin üzerine gezdirilip 160-170 derece fırında 20-25 dakika pişirilir.

