



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KARNABAHAH BROKOLİ GARNİTÜRÜ

300 gram brokoli
300 gram karnabahar
4 diş sarımsak
5 çorba kaşığı zeytinyağı
5 çorba kaşığı sirke
1 tatlı kaşığı nane

Tencereye 3 su bardağı su döküp kaynamaya bırakın. İçine çiçek şeklini bozmadan böldüğünüz brokolileri, karnabaharları sapı aşağıya gelecek şekilde yerleştirin. Kapağını kapatıp 5 dakika kadar kaynamaya bırakın. İçinden alıp fırın kabına dizin. Üzerine ezilmiş sarımsakları, zeytinyağını ve sirkeyi karıştırıp üzerine döküp 200 derecede 30 dakika kadar fırınlayın. Balığın, etin yanında sıcak olarak ikram edin.