



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FISTIKLI BROKOLİ

Malzemeler:

1 kg. brokoli

3 kaşık fıstık ezmesi

1 göğüs tavuk

2 kaşık zeytinyağı

tuz

karabiber.

Brokoliler parçalanarak kaynar suya atılır. Fazla haşlanmadan süzgeçle alınır. Diğer tarafta yağ tencerede eritilir. Kuşbaşı doğranmış tavuklar yağda çevrilir, iyice kızartılır, üç kaşık fıstık ezmesi brokoli suyu ile sulandırılır. Tavuklar ve brokoliler tuz ve karabiber içine katılıp bir taşım kaynatılır.
