



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## HAŞLAMA SEBZE

300 gram karnabahar  
400 gram brokoli  
2 orba kaşığı keten tohumu  
2 orba kaşığı mısır  
4 orba kaşığı zeytinyağı  
1 limon  
6 dal nane

Yapılışı: Karnabaharları ve brokoliyi buharda pişirmek için bir demir süzgecin içine bölüp yerleştirin. Üzerine limon suyu sıkıp kaynayan suyun üzerine oturtun. Ya da buhar pişiricinin üzerine alın. 15 dakika kadar pişirip çıkarın ve üzerinde soğuk su gezdirin. Bu yolla renklerinin parlak olmasını sağlarsınız. Daha sonra servis tabağına alıp zeytinyağı ve limon suyu gezdirin. Haşlanmış mısır, nane yaprakları ve keten tohumu üzerine serpip servis yapın.