



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU BROKOLİ

500 gram havuç
400 gram brokoli
500 gram karnabahar
250 gram haşlanmış dana eti
Yeteri kadar su
2 diş dövülmüş sarımsak
1 su bardağı sebze suyu
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Havuçları temizledikten sonra ortadan ikiye kesin ve verev doğrayın. Tencereye alıp, üzerini geçecek kadar su ekleyin. 5 dakika pişirip çiçeklerine ayrılmış brokoli ve karnabaharı katın. 5 dakika daha pişirdikten sonra (sebzeler toplam 10 dakika pişecek) tencereyi ocaktan alın. Suyunu süzün ve daha sonra kullanmak üzere kenara alın. Sebzelerin yarısını hafif yağlanmış fırın kabına yerleştirin ve üzerine dilimlenmiş eti koyun. Kalan sebzelerle üzerini tamamen kapatın. Sebze suyundan 1 su bardağı alın ve içine sarımsak, tuz, karabiber ekleyip karıştırın. Bu suyu sebzelerin üzerine gezdirin ve rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20- 25 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

