



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU BRÜKSEL LAHANASI

1 paket brüksel lahanası
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
10-15 arpacık soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
2 havuç
2 patates
1-1,5 litre kaynamış su
Tuz
Karabiber

Brüksel lahanalarının sararmış yapraklarını ve sap kısımlarını kesip atın. Lahanaları bol suyla yıkayın. Soğanları soyun, yıkayıp, kurulayın. Bir tencereye yağı ve arpacık soğanları koyun. Soğanlar hafif kavrulurken patatesleri ve havuçları soyun. Küp şeklinde doğrayın. (Havuçları yarım daire şeklinde de doğrayabilirsiniz.) Lahanaları ekleyip, hafif yumuşayana kadar kavurun. Havuçları tencereye alın. Biraz karıştırdıktan sonra, salçayı ekleyip, 1-2 defa karıştırın. Patatesleri ilave edip, bir süre daha kavurun. Sebzelerle bire bir gelecek şekilde kaynamış su ekleyin. Tuzunu ekleyip, sebzeler yumuşayana kadar pişirin.

