



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI BROKOLİ VE KARNABAHAAR

2 yemek kaşığı sıvıyağ

Yarım kilo mantar

200 gr brokoli

200 gr karnabahar

1 yemek kaşığı salça

Mantarlar yıkanıp doğranıp bir tencereye konulup kendi suyunu çekinceye kadar pişirilir. Daha sonra salça ve yağ ilavesi ile hafif kavrulur. Son olarak üzerine küçük çiçeklere ayrılmış karnabahar ve brokoli ilave edilip su ve tuz ilavesi ile sebzeler yumuşayınca kadar pişirilir.