



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANELİ BROKKOLİ VE KARNABAHAAR (İTALYA)

350 g ayıklanmış karnabahar (yalnızca çiçekli bölümleri)

250 g ayıklanmış brokkoli (yalnızca çiçekli bölümleri)

6 taze nane dalı

1 çorba kaşığı sirke

2 diş sarımsak (dövülmüş)

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 çorba kaşığı taze soğan ve sarımsak (iri doğranmış)

1 çorba kaşığı doğranmış taze mercanköşk

1 tatlı kaşığı Dijon hardalı (ya da normal hardal)

2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

bir tutam taze çekilmiş karabiber

Büyük bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine bir buğulama kabı (delikli kap) yerleştirin. Tencereyi ateşe oturtup, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca karnabaharlar, brokkoliler ve taze nane dallarını (yapraklarını ayırın) buğulama kabına yerleştirip, buharla iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 5 dakika) suyu kaynatmaya devam edin. Tencereyi ateşten alıp, buğulama kabını soğuk suya tutun. Sonra sebzeleri aynı kapta süzölmeye bırakıp, nane dallarını alarak atın.

Bir tencerede sirke, sarımsak, tuz, soğan ve sarımsaklar, mercanköşk, hardal, zeytinyağı ve karabiberi karıştırın. Süzölen kamabaharve brokkolileri katarak, yeniden hafifçe karıştırın. Tencereyi plastik filmle örtüp, buzdolabında 3 saat soğutun.

Tencereyi buzdolabından alıp, naneli brokkoli ve karnabaharı cam salata tabaklarına bölüştürün ve ayırdığınız nane yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.