



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NARLI BRÜKSELLAHANASI SALATASI

SuperFresh Brüksellahanası 1 paket
Ayıklanmış nar 1-2 adet
Tuz Yarım çay kaşığı
Karabiber Yarım çay kaşığı
Zeytinyağı 2 yemek kaşığı
Nar ekşisi 2-3 yemek kaşığı
Limon suyu 1 yemek kaşığı
Zeytinyağı 2-3 yemek kaşığı
Taze fesleğen 2-3 dal
Tuz Yarım çay kaşığı

SuperFresh Brüksel Lahana'yı kaynar suda 5 dk. pişirdikten sonra suyunu süzün. Zeytinyağı ekleyip ısıttığınız tavaya brüksellahanasını ekleyip 3-4 dk. soteleyin. Ocaktan almaya yakın tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Salata kasesine brüksellahanasını alıp ılıtın. Ilıdıktan sonra üzerine ayıklanmış nar ekleyin. Sos için gerekli olan malzemeleri blender ile koyu bir kıvam alacak şekilde çekin. Hazırlamış olduğunuz salatanın üzerine sosu gezdirip harmanlayın ve servise sunun.

