



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SARIMSAKLI ATIŞTIRMALIK BROKOLİ ÇİÇEKLERİ

<https://www.sdmdiyeti.com/>

Brokoli çiçekleri veya karnabahar ya da her ikisi

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

2 diş sarımsak

Tuz, karabiber

1 tatlı kaşığı susam yağı

Dilediğiniz kadar brokoli çiçeğini saplarından ayırarak ince kıyılmış sarımsak, zeytinyağı, tuz ve karabiber serpilir harmanlanır ve yağlı kağıt serilmiş tepsiye koyulur. Önceden 220 derecede ısılan fırının orta rafında yaklaşık 15 dakika kadar kızartılarak bir kaseye alınır ve isteğe bağlı 1 tatlı kaşığı susam yağı ile harmanlanarak servis edilir.

