



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ ANTRİKOT

Malzeme:

1 adet soğan

3 çorba kaşığı süt

Pulbiber, kekik

Tuz, karabiber

1 kutu konserve kuşkonmaz

500 gram brokoli

30 gram Teremyağ

Soğanı rendenin ince tarafı ile rendeleyip suyunu alın. Zeytinyağı ve süt ile karıştırıp, baharatını ekleyin. Eti bu sosla marine ettikten sonra streç folyo ile sarıp buzdolabında 1-2 saat kadar bekletin. Brokolileri kaynayan suya atıp diri kıvam haşlayın. Bir kevgir yardımı ile sudan aldığınız brokolileri buzlu su dolu bir kaba aktarın. Etler yeterince marine edildikten sonra teflon tavada Teremyağ'da her iki tarafını da pişirin. Kuşkonmaz ve haşlanmış brokoli ile birlikte servis yapın.

---