



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ PİRZOLA

Malzemeler:

1 kg pirzola
1 kg brüksellahanası
10 küçük patates
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz

Marinat için:

Yarım su bardağı zeytinyağı
2 soğan
1 kahve fincanı üzüm sirkesi
1 defneyaprağı
1 tutam tuz, kekik

Hazırlanışı:

* Pirzoları çukur bir kaba alın. Soğanları rendeleyin. Soğan, zeytinyağı, sirke, defneyaprağı, tuz ve kekiği ekleyip üzerini alüminyum folyoyla kapatın. Buzdolabında 2 saat marine edin.

* Patatesleri soyup tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ekleyip diri kıvamda haşlayın. Lahanaları temizleyip patateslere ilave edin. Tuz ve zeytinyağını ekleyip pişirin. Sebzeleri süzüp ayrı bir tabağa alın.

* Etlerin marinat sosunu süzüp teflon tavada iki taraflı kızartın. Sebzeleri servis tabağına alıp yarım kepçe kadar haşlama suyundan ilave edin. Üzerine etleri ilave edin. Sıcak olarak servis yapın.