



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SÜTLÜ BRÜKSEL LAHANASI

- 100 gr margarin
- 500 gr Brüksel lahanası
- 1 adet limonun suyu
- 1/4 su bardağı krema
- 1/4 su bardağı sebze suyu (veya su)
- 1/2 su bardağı tam yağlı süt
- 1 çay kasığı karabiber
- 1 çay kasığı tuz

Brüksel lahanalarını yıkayıp lekeli veya sararmış birkaç dış yaprağını koparın, kökünden de birazcık traşladıktan sonra ortadan ikiye kesin ve temiz bir mutfak havlusuna yayıp kurumalarını sağlayın.

Kapaklı geniş bir tavada veya tencerede sana yağını eritip Brüksel lahanalarını ekleyin ve orta yüksek ateşte lahanaların kesik tarafları kahverengileşene kadar kavurun (2-3 dakika). Uzun süre kavurup yumuşamalarına izin vermeyin.

Ardından ocağın altını kısıp krema, süt, sebze suyu, tuz ve karabiberini ekleyip kapağını kapatın ve yaklaşık 10 dakika, Brüksel lahanaları birazcık yumuşayıp karışımı içine çektiği anda ateşten alın.

Brüksel lahanalarını delikli bir kaşık yardımıyla servis tabağına alın. Tavada kalan sosun üzerine bir limonun suyunu sıkıp (çok ekşi sevmeyenler yarım limonun suyuyla başlayıp, tadına baktıktan sonra ilerleyebilirler) tekrar ocağa alın ve 2-3 dakika sosu koyulaştırıp tuzu ve karabiberini ayarladıktan sonra brüksel lahanalarının üzerine gezdirin.