



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## YOĞURTLU BRÜKSEL LAHANASI

1 kilogram Brüksel lahanası  
1/4 su bardağı yoğurt  
1/4 çay kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı nar  
2 adet ceviz  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Yarım çay kaşığı tuz  
Yarım elma

Brüksel lahanasını bölün ve bir tencerenin içine aktarın.  
Tencerenin içine zeytinyağı, karabiber ve tuz ekletin ardından ocakta orta ateşte 15 dakika boyunca pişirin.  
15 dakikanın sonunda Brüksel lahanasını bir kaba alıp soğuması için bekletin.  
Bir kabin içine yoğurt, nar, elma parçaları ve cevizi ekleyerek karıştırın.  
Ardından elde ettiğiniz karışımı Brüksel lahanasıyla karıştırarak servis edebilirsiniz.

