



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNLİ BRÜKSEL LAHANASI (MİKRODALGA)

750 g brüksel lahanası (ayıklanıp, her biri 2'ye kesilmiş)
15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
7 g (1 çorba kaşığı) un
12,5 cl. (1/2 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da sebze) suyu
2 tatlı kaşığı tozşeker
1/2 tatlı kaşığı kekik
bir tutam fesleğen (kıyılmış)
1/2 kırmızı dolmalık biber (sapı ve çekirdekleri temizlendikten sonra, ızgara edilerek kabuğu soyulmuş ve ince şeritler halinde kesilmiş)
3 iri siyah zeytin (çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, dilimlenmiş)
2 çorba kaşığı Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesi

Bir fırın kabına brüksel lahanalarını koyup, 6 cl (1/4 su bardağı) su ekleyerek, kabın üstünü plastik filmle örtün. Sonra fırına verip, %100 ısıtılmış fırında lahanaları yumuşayınca kadar (7 - 9 dakika) pişirin. Kabı fırından alıp, bir kenara bırakın.

Sosu hazırlamak için, tereyağını ateşe dayanıklı bir cam kâseye koyun. Kâseyi fırına vererek, % 100 ısıtılmış fırında tereyağı eriyinceye kadar (30 saniye) bekletin. Kâseyi fırından alıp, unu koyarak, çırpma teliyle pürüzsüz hamur kıvamı alınca kadar karıştırın. Tavuk (ya da sebze) suyu, tozşeker, kekik ve fesleğenleri ekleyip, brüksel lahanalarının bulunduğu kabın dibindeki pişme suyunu da katarak, çırpma teliyle karıştırın. Sonra kâseyi fırına verip, karışımı % 100 ısıtılmış fırında 1 dakika pişirin. Kâseyi fırından alıp, kırmızı biber şeritleri ve zeytin dilimlerini ekledikten sonra, karıştırıp, sosu brüksel lahanalarının üstüne boşaltarak, Parmesan (ya da kaşar) 3 peyniri rendesini serpiştirin. Kabı yeniden fırına verip, brüksel lahanalarını % 100 ısıtılmış fırında 1 dakika ısıttıktan sonra servis yapın.