



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ

Malzemeler:

Yarım kilogram brokoli

1 adet kırmızıbiber

Yarım limon

2-3 adet domates

1 adet havuç

1 adet soğan

Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı

Yeteri kadar tuz

2-3 diş sarımsak

2-3 bardak sıcak su

Hazırlanışı:

Brokoliyi dallarından ayırıp, yıkayıp temizleyin. Zeytinyağının içerisine küp doğranmış soğan ve sarımsakları koyup biraz döndürün. İnce dilimler halinde doğradığınız havuçları soğanlarla birlikte döndürmeye devam edin. Renkli biberi de ince dilimler halinde doğrayıp, tencereye ekleyin. Bu şekilde 2-3 dakika daha kavurun, tuzunu ilave edin. Küp doğranmış domatesleri de ilave edip biraz kavurduktan sonra, üzerine 2-3 bardak sıcak su dökün. Brokolileri üzerine dizin ve yumuşayınca kadar orta ateşte pişirin. Üzerine limon sıkarak servise sunun.

ML® Brokoli Salatası (görsel)