



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BROKOLİ VE BRÜKSEL LAHANASI

500 gram brokoli
500 gram Brüksel lahanası
1 adet orta boy kuru soğan
2 tane havuç
Zeytinyağı
1 tutam şeker
3 su bardağı sıcak su
Tuz

Soğanı yemeklik doğrayıp zeytinyağı ile birlikte pembeleşene kadar kavurun ve havuçları ince ince doğrayıp 3-4 dakika kadar soteleyin. Lahana ve brokoliyi ekleyerek üzerine 3 su bardağı suyu ekleyin. Tuzunu ve şekerini damak tadınıza göre ayarlayarak sebzeler yumuşayana kadar pişirin.

