



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI BRÜKSEL LAHANASI

www.sefabdullahusta.com

1 paket Brüksel lahanası
1 adet havuç
8 adet arpacık soğan
4 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 çorba kaşığı sıvı yağ
Sıcak su
2 çorba kaşığı tatlı biber salçası
1 çorba kaşığı domates salçası
1 adet sıvı tavuk bulyon
Tuz

Arpacık soğanlarımızı, halka halka doğradığımız sarımsak ve havuçlarımızı yağda 5 dakika kadar çeviriyoruz. Brüksel lahanalarımızın en üstündeki yapraklarını soyup yıkadıktan sonra tencereye ilave ediyoruz. 10 dakika kadar çevirdikten sonra salçamızı ekliyoruz. 2 dakika sonra yemeğimizin üzerini hafif geçecek kadar sıcak su, tavuk bulyon ve tuzumuzu ilave edip ocağın altını kısıyoruz. Lahanalarımız pişince borcama alıp ılık olarak servis ediyoruz.

