



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

---

## ZEYTİNYAĞLI BRÜKSEL LAHANASI

Malzeme:

500 gr brüksel lahanası

2 adet havuç

1/2 çay bardağı AltınHasat Riviera Zeytinyağı

1 adet soğan

1 çorba kaşığı toz şeker

Tuz

Karabiber

Lahanaların dış yapraklarını bir kat soyup baş kısmından biraz kesin ve 10 dakika sirkeli suda bekletin. Havuçları temizleyip verev doğrayın. Geniş bir tencereye süzdüğünüz lahanaları, havuçları ve küp doğranmış soğanı ilave edin. Tuz, şeker, zeytinyağı ve 1 çay bardağı su ilave edin. Brüksel lahanasının rengini kaybetmemesi için tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte pişirin. Çatal girecek kıvama geldiğinde kapağı kapalı şekilde soğumaya bırakın. İsteğe göre baharat ile tatlandırın. Servis yapın.

---