



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ZEYTİNYAĞLI BRÜKSEL LAHANASI

400 gram Brüksel lahanası  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
2 adet havuç  
1 tatlı kaşığı şeker  
1 tatlı kaşığı salça  
1 adet soğan  
2 diş sarımsak

Tencereye zeytinyağını döküp üzerine küp doğranmış soğanı ve sarımsakları ekleyip kavurun. İçine havuç ve patatesi ekleyip kavurmaya devam edin. İçine 2 su bardağı su ekleyip kaynayıncaya içine yıkanmış Brüksel lahanasını yerleştirin. 20 dakika kadar pişirin ve ılık ya da soğuk olarak ikram edin.