



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI KIŞ TÜRLÜSÜ

10 adet Brüksel lahanası
200 g brokoli
½ demet maydanoz
3 adet kırmızıbiber
1,5 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 adet kesme şeker
1 adet havuç
3,5 çay bardağı Riviera Zeytinyağı
1 adet patates
1 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
3 su bardağı sıcak su
1 adet pırasa

Bir tencerenin içine sırasıyla doğramış olduğunuz Brüksel lahanasını, havucu, brokoliyi, patatesi, soğanı, sarımsağı, pırasayı, kesilmiş kırmızı biberleri, tuz, karabiber, şeker ve Ravika Zeytinyağı'nı ilave edin. En üste ise sıcak su koyup suyunu çekene kadar pişirin. Daha sonra servis tabağını alıp, maydanoz ve kırmızı biber ile süsleyerek servis edin.

