



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI SEBZE SOTE

2 su bardağı brüksellahanası

6-7 adet brokoli

1 adet havuç

1 çorba kaşığı zeytinyağı

2 diş sarımsak

Tuz

Limon

Brüksel lahanasını iyice yıkayıp, dış kabuklarını temizleyin. Havucu küçükçe doğrayın. Sebzeleri bol suda haşlayın. Süzgeçten geçirin, 1 çorba kaşığı zeytinyağını tencereye alın. Sebzeleri ilave edin. Sarımsağı incecik kıyıp, sebzelerle birlikte çevirerek birkaç dakika soteleyin. Tuzunu ayarlayın. Limon dilimleri ile süsleyip servis yapın.