



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI VİTAMİN DEPOSU

<https://yemek.name>

10-12 adet arpacık soğan
1 adet havuç
500 gr Brüksel lahanası
500 gr brokoli
500 gr yer elması
1 adet kırmızı biber
½ çay bardağı zeytinyağı
2-3 su bardağı sıcak su
1 adet kesme şeker
Tuz
Karabiber

Düdüklü tencerede zeytinyağını biraz kızdırdıktan sonra, soyduğunuz arpacık soğanları ve verev doğradığınız havuçları biraz pişirin.

Üzerine kesme şekeri, kırmızı biberi, yer elmalarını, tuz ve karabiberi ilave edip biraz daha pişirin.

Yemeğe 2-3 su bardağı sıcak su ekleyip tencerenin sebze ayarında 4 dakika pişirin.

4 dakika dolduktan sonra tencereyi açın, yemeğin suyunu kontrol ederek brokoli ve Brüksel lahanalarını ekleyin, eğer yeterince su varsa kapağını tekrar kapatıp 6 dakika daha pişirin. Böyle yapmamızın sebebi sebzelerin pişme zamanının aynı olmamasıdır.

Limon suyu ekleyerek servis edebilirsiniz.

