



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

BROKOLİ SALATASI



Yarım kg brokoli
1 su bardağı konserve mısır
1 su bardađı konserve bezelye
6 orba kaşığı zeytinyağı
1 adet limon
1 diř sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz

- # Brokoli sirkeli suda bekletilir ve iyice yıkanır. Sonra sapları dahil küçük parçalara kesilir.
- # Tencereye 2 su bardağı kadar su ve az tuz konur. Kaynamaya başlayınca brokoli atılır. 12-15 dakika pişirilir.
- # Kevgirle sudan alınır ve soğumaya bırakılır.
- # Bu arada dövülmüş sarımsak, limon suyu, zeytinyağı ve tuz çırpılır.
- # Sođuyan brokoli çukur bir kaba aktarılır. zerine mısır, bezelye ve zeytinyağlı karışım eklenir, karıştırılır.
- # Servis tabağına aktarılır, sofraya götürülür.

Not: Brokoli, tiroit bezi salgısını düzene sokan izotiyosiyanat maddesi içerir.