



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzetler© Azərçce Yemək Tərifləri

Brokoli Salatı

Brokoli Salatası



Yarım kq brokoli
1 su stəkanı konserv misir
1 su stəkanı konserv göy noxud
6 şorba qaşığı zeytunyağı
1 ədəd limon
1 diş sarımsaq
1 çay qaşığı duz

- # Brokoli sirkəli suda gözlədilər və yaxşıca yuyunur. Sonra sapaldağları daxil kiçik parçalara kəsilər.
- # Qazana 2 su stəkanı qədər su və az duz qoyular. Qaynamağa başlayınca brokoli atılar. 12-15 dəqiqə bişirilər.
- # Kevgirle sudan alınar və soyumağa buraxılar.
- # Bu vaxt döyülmüş sarımsaq, limon suyu, zeytunyağı və duz çırpılar.
- # Soyuyan brokoli çuxur bir kobud köçürülər. Üzərinə misir, göy noxud və zeytunyağlı qarışıq əlavə olunur, qarışdırılar.
- # Xidmət qabına köçürülər, süfrəyə aparılar.

Qeyd: Brokoli, tiroit bezi ifrazatını nizama soxan izotiyosiyanat maddəsi ehtiva edər.