

Haydi Mutfağa



Sebzelerden Mercan Resifi

Malzemeler

- 1 kırmızı tatlı biber
- 1 kıvrık marul yaprağı
- 1 mor lahana yaprağı
- 1 havuç
- Bir parça karnabahar
- Bir parça brokoli
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt

Bu etkinlik
bir yetişkinle
birlikte
yapılmalıdır.



Önce ellerinizi sabun ve suyla yıkayarak temizleyin. Sebzeleri yıkayın. Karnabahar ve brokoliyi buharda pişirin ve soğumasını bekleyin. Süzme yoğurdu tabağın içine yayın. Marulun kıvırcık kısımlarından parçalar kesip rulo şeklinde sarın. Mor lahana yaprağını ikiye böldükten sonra uç kısımlarına kesikler yapın. Kırmızı biberden fotoğraftaki gibi parçalar kesin. Havucun kabuğunu soyduktan sonra farklı büyüklükte parçalar hazırlayın ve parçaların uçlarını kesin. Brokoli ve karnabahar parçalarını ve hazırladığınız tüm ürünleri süzme yoğurdun üzerine yerleştirerek mercan resifini tamamlayın. Afiyet olsun.

