



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BROKOLİ VE CEVİZLİ KİŞ

Malzeme:

12 adet hazır kiş kalıbı
2 su bardağı süt
2,5 su bardağı krema
2 adet yumurtanın sarısı
500 gram brokoli
150 gram ceviz

Brokolileri çiçeklerine ayırarak yıkayın ve 5 dakika haşlayın. Süzün. Ayrı bir tencerede süt, krema ve yumurta sarılarını karıştırarak kısık ateşte 5 dakika pişirin. Haşlanmış brokolileri kiş kalıplarına paylaşın. Hazırladığınız krema sosu brokolilerin üzerlerine dökün. İri çekilmiş ceviz içi ile süsleyin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 5 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.