



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GRATİNE KARNABAHAAR (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

1 adet küçük parçalara ayrılmış karnabahar
500 gram sade yoğurt
200 gram rendelenmiş cedar peyniri veya taze kaşar
1 çay kaşığı hardal
1 tatlı kaşığı bal
2 tatlı kaşığı galeta unu
Tuz, biber

Karnabaharları küçük parçalara bölün. Bir tencerenin içinde su kaynatıp, karnabaharları 3-4 dakika haşlayın. Bir payleks kabın içine düzgün bir şekilde yerleştirin. Diğer bir tarafta derin bir kabın içinde sade yoğurdu, hardalı ve bir tatlı kaşığı balı çirpin. Tuz ve biberini ekleyip bu sosu haşlanmış brokolilerin üzerine düzgünce dökün. Daha sonra rendelenmiş cedar veya kaşar peynirini üzerine serpiştirip, son olarak da galeta ununu üzerine ekleyin. Önceden 220 derecede ısıtılmış bir fırının içerisinde 15-18 dakika pişirip sıcak servis yapın.