



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE KÖRIYE YATIRILMIŞ FASULYE FİLİZİ

<https://www.kotanyi.com>

2 avuç fasulye filizi
2 yemek kaşığı çiçek yağı
200 g küp soya peyniri
Küp şeklinde 8 adet kenarları alınmış kızarmış tost ekmeği
4 yemek kaşığı ılık soya sütü
Tuz
Kotányi biberi
Limon suyu
5 yumurta sarısı
Tuz ile çırpılmış 5
1 yemek kaşığı iri kesilmiş kişniş
Körilenmiş lahana için:
1 adet küp küp kesilmiş lahana
Tuz
Kotányi biberi
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı sebze suyu yada su
Kotányi Köri harcı
3 çay kaşığı kremşanti

Ayçiçeği yağı içerisinde fasulye filizlerini soteleyin.

İçerisine Soya peyniri, soya sütü ve baharatları ekleyip yumurta sarısı ile blendırdan geçirin. 5dk dinlendirin. Dikkatle kişnişi dövün ve yumurta akına katın. Güveç içerisinde yağlayın ve yaklaşık 190°C'de 25dk karışımı pişirin. Güveç veya tabakta servis edin.

Lahanayı tereyağı ile soteleyip içerisinde tuz ve karabiber ekleyin. Sebzeleri köri yada su ile karıştırıp buharda bekletin. Kat kat krema ekleyiniz.

Yemeğinizi güveç içerisinde körilenmiş lahana ile servis edebilirsiniz.