



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARNABAHAH GRATEN

1250 gram karnabahar (1 orta baş)

16 bardak su

3 çorba kaşığı tuz

SALÇASI:

50 gram tereyağı ya da margarin (2,5 çorba kaşığı)

40 gram un (3/4 kahve fincanı)

400 gram süt (1,5 bardak)

25 gram rende gravyer (1 kahve fincanı)

50 gram ayrıca tereyağı ya da 2,5 çorba kaşığı margarin

ÜSTÜNE:

75 gram rende gravyer (3 kahve fincanı)

1 Büyükçe bir tencereye, 16 bardak su ile 3 silme çorba kaşığı tuz koyarak, suyu kaynamaya bırakmalı, su kaynayıncaya buna, koçan ve yaprakları kesilmek suretiyle çıkarılmış 1 orta baş karnabahar koyarak, karnabahar hafifçe yumuşak bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 15-17 dakika arasında haşlamaya bırakmalıdır. (Aksi halde, ilerde görüleceği şekilde, karnabahar, salçalanırken dağılarak ezik ve biçimsiz bir hal alır.)

2 Sonra, az yumuşamış olan karnabaharları sudan çıkararak, çiçeklerini küçük dallarıyla birlikte ufak parçalara ayırmalı, sonra da bunları tepsi ya da kokiy denen büyük istiridye kabuklarına eşit bir surette böldükten sonra bir tarafa bırakmalıdır.

3 Daha sonra, bir kap ya da kuşaneye; iki buçuk çorba kaşığı tereyağı ya da margarin ile üç çeyrek kahve fincanı un koyarak, 2 - 3 dakika kadar kavurmalı, sonra da kavurulmuş una, bir buçuk bardak da sıcak süt katmalı ve bir taraftan da hızlıca karıştırmak suretiyle sütü, karışıma yedirmeli ve karışım düğün çorbası kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar karıştırarak pişirmekte devam etmeli; sonra buna, 1 tatlı kaşığı tuz ile, fındık büyüklüğünde parçalara ayrılmış iki buçuk silme çorba kaşığı tereyağı ya da margarin azar azar katmalı ve bir taraftan da hızlıca karıştırmakta devam ederek, bütün yağı karışıma yedirmeli ve sonra buna; 1 kahve fincanı da rende gravyer peyniri ilâve ettikten sonra kabı ateşten almalıdır.

4 Sonra bu salçanın yansını, tepsi veya kokiyler içindeki karnabaharlara ilâve etmeli ve karıştırmak suretiyle de salçayı bütün karnabaharlara buıadıktan sonra, salçanın diğer yansını da yine, salça bulanmış karnabaharların üstlerine dökmek suretiyle karnabaharları görünmez hale getirmeli, salçanın üstüne de 3 kahve fincanı rende gravyer peynirini tepsiye serptikten ya da kokiyelere böldükten sonra, kızgınca fırına sürerek üstlerindeki rende peynir pembemsi bir renk alıncaya kadar bunları aşağı yukarı 15 dakika fırınlamalı ve hemen sıcak sıcak servis yapmalıdır.

ML® Terbiyeli Karnabahar (görsel)