



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMEL SOSLU SEBZELER

2 adet kabak
4 adet patates
200 gr ıspanak
1 yemek kaşığı un
3 yemek kaşığı margarin
400 gr karnabahar
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
2 su bardağı süt

Kabak ve patateslerinizin kabuklarını soyun ve rendeleyin. Temizlenmiş ıspanakları ince şeritler halinde doğrayın. Karnabaharı diri kalacak şekilde haşlayın. Kabağı, patatesi, ıspanağı ve minik parçalara ayrılmış karnabaharı karıştırın ve yağlanmış fırın tepsinize yayın.bir tencerede 3 yemek kaşığı margarinle ununuzu kavurun.sütünüzü azar azar katın ve sürekli karıştırarak muhallebi kıvamında pişirin.tuz ekleyin ve ocaktan alın.kabaklı karnabaharın üzerine karabiber serpin.üzerine beşamel sosu dökün.önceden ısıtılmış ve 200 dereceye ayarlanmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin.