



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BEŞAMEL SOSLU KARNABAHAHAR

1 adet orta boy karnabahar
5 su bardağı sıcak su
1 yemek kaşığı un
Beşamel sos için:
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı un
1,5 su bardağı soğuk süt
1/4 çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
1/4 çay kaşığı rendelenmiş muskat cevizi
Üzeri için:
100 gram rendelenmiş kaşar peyniri
1/4 demet dereotu

Kök kısmını kesip, öbek öbek ayırdığınız karnabaharları bol suda yıkadıktan sonra fazla suyunu süzdürün. Karnabaharları haşlamak için kullanacağınız sıcak suyu, derin bir tencereye aktarın. Un ilave ettiğiniz suda karnabaharları 8-10 dakika kadar haşlayın.

Beşamel sosu hazırlamak için; tereyağını küçük bir sos tenceresinde eritin. Unu 2-3 dakika kadar kavurun. Soğuk sütü azar azar ekledikten sonra topaklanmaması için bir çırpıcı yardımıyla beşamel sosu karıştırın. Tuz, taze çekilmiş tane karabiber ve rendelenmiş muskat cevizi kattığınız beşamel sosu kıvam aldıktan sonra ocaktan alın.

Haşlanmış karnabaharları, bir kevgir yardımıyla suyunu süzdürerek ısıya dayanıklı fırın kabına alın.

Hazırladığınız beşamel sosu üzerlerine gezdirin. Rendelenmiş kaşar peynirini serpiştirdikten sonra önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika kadar pişirin.

Fırından çıkan sıcak karnabaharları, incecik kıyılmış dereotu ilavesiyle garnitür ya da ana yemek olarak servis edin. Sevdiklerinizle paylaşın.

Not: Sindirimi kolaylaştırmak ve renklerinin beyaz kalması için öbek öbek ayırdığınız karnabaharları unlu suda haşlayın. Un köpürüp, tereyağı kızdığı anda beşamel sos hazırlamak için soğut sütü azar azar ekleyebilirsiniz.

