



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BEŞAMEL SOSLU KARNABAHAHAR

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 orta boy karnabahar
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Beşamel Sos İçin:
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı un
2 su bardağı süt
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı muskat rendesi (isteğe bağlı)
Üzeri İçin:
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Karnabaharı çiçeklerine ayırın ve iyice yıkayın.

Tencereye alın, üzerini geçecek kadar su ekleyin ve hafif yumuşayana kadar haşlayın (7-8 dakika yeterli olacaktır).

Haşlanan karnabaharları süzüp bir fırın kabına alın. Üzerine zeytinyağı, tuz ve karabiber gezdirerek harmanlayın.

Bir tencerede tereyağını eritin, unu ekleyerek kokusu çıkana kadar kavurun.

Yavaş yavaş sütü ekleyip sürekli karıştırarak pürüzsüz bir kıvam almasını sağlayın.

Tuz ve muskat rendesini ekleyip sosu ocaktan alın.

Beşamel sosu karnabaharların üzerine eşit şekilde dökün.

Üzerine rendelenmiş kaşar peynirini serpin.

Fırını 180 dereceye önceden ısıtın.

Karnabaharı fırında 20-25 dakika pişirin. Üzeri altın sarısı bir renk alıp peynirler eridiğinde hazır olacaktır.

