



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİ VE KUŞKONMAZLI PATATES (MİKRODALGA)

4 iri patates (iyice yıkanıp, kurulandıktan sonra, her biri çatalla birkaç yerinden delinmiş)
250 g brokoli
125 g kuşkonmaz
1 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı
15 cl. (3/5 su bardağı) krema
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
2 çorba kaşığı taze soğan (doğranmış)
bir tutam kırmızıbiber

Brokolilerin saplarını uçtan çiçeklere kadar soyup, keserek çiçeklerini ayırın. Soyulmuş sapları verevine ince dilimleyin. Kuşkonmazları uçlarına kadar soyup, uçları keserek ayırın. Sapları ince doğrayın.

Brokkoli çiçekleri ve sap parçaları ile kuşkonmaz uçları ve sap parçalarını bir fırın kabına koyup, 2 çorba kaşığı su ekleyerek, kabın üstünü plastik filmle örtün. Kabı fırına verip, brokkolileri ve kuşkonmazları % 100 ısıtılmış fırında yumuşayınca kadar (2 - 3 dakika) pişirdikten (pişme süresince 2 kez altüst edin) sonra, kabı fırından alarak, bir kenara bırakın.

Patateslerin üstüne bir fırçayla zeytinyağından sürüp, bir alüminyum folyo üstünde fırına vererek, % 100 ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin. Altüst edip, % 100 ısıtılmış fırında 10 dakika daha pişirdikten sonra, fırından alarak, keskin bir bıçakla uzunlamasına yarıya ve bir servis tabağına yerleştirin. Kremayı ateşe dayanıklı bir cam kâseye koyup, tuzu ve karabiberi serpererek, karıştırın. Kâseyi fırına vererek, kremayı % 100 ısıtılmış fırında 1 dakika ısıtın. Bu arada patateslerin yarık yerlerine haşlanmış brokkoli ve kuşkonmazları doldurun. Kâseyi fırından alıp, kuşkonmaz ve brokkolilerin üstüne sıcak kremayı bir kaşıkla bölüştürün. Taze soğanları ve kırmızıbiberi de serpip, bekletmeden servis yapın.