



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## DOMATES VE KÖRİ SOSLU KARNABAHAH (MİKRODALGA)

- 1 kg karnabahar (ayıklanıp, çiçeklerine ayrılmış)
- 30 g (2 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
- 2 domates (kabukları soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, doğranmış)
- 1 tatlı kaşığı köri
- 1/4 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber
- 1/4 tatlı kaşığı hintceviz rendesi
- bir tutam hardal tohumu (dövülmüş)
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- 1 küçük havuç (kazınıp, 0,5 cm kalınlığında dilimlenmiş)
- 1 küçük soğan (küçük zar biçiminde doğranmış)
- 50 g (yaklaşık 1/6 su bardağı) iç bezelye

Sosu hazırlamak için, tereyağını bir fırın kabına koyup, kabı % 100 ısıtılmış fırına vererek, erimesini bekleyin (30 saniye). Kabı fırından alıp, domatesler, curry, pul kırmızıbiber, hintceviz rendesi, hardal tohumu ve tuzu içine koyarak, karıştırın. Havuç dilimlerini de koyup, kabın üstünü plastik filmle sıkıca örterek, sebzeleri % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin.

Kabı fırından alıp, karnabahar çiçekleri ve soğanları ekleyerek, iyice karıştırın. Sonra kabın üstünü yeniden plastik filmle örtüp, fırına vererek, sebzeleri % 100 ısıtılmış fırında 4 dakika pişirin. Kabı fırından alıp, sebzeleri karıştırdıktan sonra, üstü örtülü olarak, % 100 ısıtılmış fırında 4 - 5 dakika daha pişirin. Kabı fırından alıp, iç bezelyeleri ekledikten sonra, üstü örtülü olarak yeniden fırına verin ve sebzeleri % 100 ısıtılmış fırında 1 dakika daha pişirin. Kabı fırından alıp, bir kenarda 2 - 3 dakika beklettikten sonra, servis yapın.

[ML® Fırında Karnabahar için tıklayın](#)