



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

EHLİKEYİF KENEPELERİ

200 gr barbunya
5 adet havuç
5 adet kırmızı biber
150 gr karnabahar
5 adet salatalık
3 diş sarımsak
Bir tutam maydanoz
2 adet ekmek
2 yemek kaşığı margarin
2 daml sirke
Karabiber
Tuz

Havuçları ve biberleri yıkayıp kuruladıktan sonra uzunlamasına doğrayın. Salatalıkları yıkayın ve halka şeklinde kesip çekirdeklerini çıkartın.

2 diş kıyılmış sarımsak 2 yemek kaşığı margarinde soteleyin. İçine doğranmış karnabahar, havuç, kırmızı biber ve salatalığı ekleyip biraz daha soteleyin.

Tavada sotelediğiniz sebzelerin içine 2 damla sirke ilave edin. Buharlaştığında kurummasını bekleyin ve bir tutam tuz ile tatlandırın.

Tavadaki sebzeleri ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

Haşlanmış barbunyayı blenderda çektikten sonra süzgeçten geçirin.

Elde ettiğiniz barbunyalı harcı kıyılmış maydanoz, bir tutam tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Diğer tarafta, ekmekleri 24 dilime bölün. Fırın ızgarasında ya da ekmek kızartma makinesinde ekmek dilimlerini kızartın.

Tüm ekmek dilimlerine hazırladığınız barbunyalı harçtan sürün.

6 dilim sandviç ekmeğini jülyen doğranmış kırmızıbiber, 6 dilimi jülyen doğranmış havuç, 6 dilimi karnabahar çiçekleri, diğer 6 dilimi de halka şeklinde kesilip çekirdekleri çıkarılmış salatalık ile süsleyin. Ehlikeyif kenepeleri servis yapın.

