



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA BEŞAMEL SOSLU KARNABAHAH GRATEN

1 Adet Karnabahar  
Kaşar Peyniri  
Beşamel Sos için:  
2 yemek kaşığı tereyağı  
1 yemek kaşığı sıvı yağ  
1,5 yemek kaşığı un  
1,5 su bardağı süt  
Tuz  
Karabiber

Öncelikle karnabaharlarımızı yemeklik küçük parçalara ayırarak, az miktarda tuz ile birlikte haşlıyoruz.

Tereyağı ve sıvı yağımızı, beşamel sos yapımı için küçük bir tencereye atıyor ve ısıtıyoruz.

Unumuzu da ilave ederek kavuruyoruz.

Unun kavrulduğunu kokusunun çıkmasından anlayabiliriz. Kavrulan un üzerine 1, 5 su bardağı süt ilave ediyoruz.

Bir çırpıcı yardımı ile hızlıca çırpılarak tencerede hiç topak kalmamasını sağlıyoruz. Tuz ve karabiberimizi de ekliyor, kaynıncaya kadar karıştırarak pişiriyoruz.

1-2 dk kaynattıktan sonra, artık ocaktan alabiliriz.

Suyu süzölen karnabaharlarımızı yağlanmış fırın kabına alıyor ve üzerine daha önce hazırlamış olduğumuz beşamel sosu ilave ediyoruz.

Karnabaharlarımızı beşamel sosa bulamanın ardından, üzerine kaşar peyniri rendesi serpiyor ve, 180 derecede ısınmış olan fırınımızda üzeri kızarana dek pişiriyoruz.

Not: Fırında beşamel soslu karnabaharınıza eğer arzu ederseniz, garnitür gibi malzemeler de ekleyebilir ve bunları beraber pişirebilirsiniz. Sindirim konusunda problem yaşamamak için ve karnabaharlarımızın renklerinin beyaz kalması için, öbekler şeklinde ayırdığımız karnabaharlarımızı unlu suda haşlayabilirsiniz. Bu haşlamanın sonunda un köpürdüğü zaman ve tereyağı kızdığı zaman, beşamel sosu hazırlamak için azar azar soğuk süt ekleyebilirsiniz.

