



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## FIRINDA BEŞAMEL SOSLU SEBZE

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik  
Aldığı kadar Tuz ve karabiber  
2 Adet havuç  
1 Bardak süt  
250 gr karnıbahar  
250 gr brokoli  
2 Diş sarımsak  
2 Kase parmesan peyniri  
3 Yemek Kaşığı un  
1 Bardak krema  
1 Adet yumurta

Bütün sebzeleri buharda güzelce haşlayın.. Bir tavada sana margarini eritin. Unu ekleyin ve 3 dakika daha çirpin. Sürekli karıştırarak ekleyin, kaynar süt ve krema sağlayın. , Bu çıban altına düşürün 2 dakika daha karıştırın. Soğuk daha sonra, 5 dakika sağlamaktır. Beş dakika sonunda yumurta, peynir üçte ikisi, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Beşamel sosu fırın tabağına yayın sebze koyun. Kızarana kadar kalan peynir ve aşçı 180 derece yayılmıştır.