



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ERİTME PEYNİRLİ BADEMLİ SEBZELER

2 yemek kaşığı margarin
250 gr havuç
200 gr kabak
200 gr yağlı eritme peyniri
200 gr brokoli
150 gr karnabahar
150 gr kereviz
1 çay bardağı süt
50 gr badem
1 adet limon
5 adet arpacık soğanı
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

Sebzeleri ayıklayın. Brokoli ve karnabaharı çiçeklerine ayırın. Havuç ve kabağı doğrayın. Rendelediğiniz kerevizi karamaması için limon suyuyla karıştırın. Kereviz dışında doğradığınız diğer sebzeleri de sıcak suda 10 haşlayıp fırın kabına aktarın.Üzerine 2 yemek kaşığı eritilmiş margarin, süt, doğranmış arpacık soğanı, rendelenmiş kereviz, tuz ve karabiberi ekleyin. En üstünede eritme peynirini koyup fırına sürüp pişirin.

