



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA KARNABAHAH MÜCVERİ

500 gram karnabahar  
200 gram kabak  
3 adet yumurta  
200 gram yarım yağlı beyaz peynir  
3 adet taze soğan  
4 dal dereotu  
4 dal maydanoz  
5 yemek kaşığı (silme) tam buğday unu  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 çay kaşığı tuz  
1/2 çay kaşığı karabiber  
Fırın kabını yağlamak için:  
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Çiçeklerine ayırdığınız karnabaharı, bol suyla yıkadıktan sonra derin bir tencereye alın.

Üzerini geçecek kadar kaynar su ve 1/2 çay kaşığı tuz ilavesiyle 8-10 dakika kadar haşlayın.

Kabuğunu soyduğunuz kabakları ve yarım yağlı beyaz peyniri rendenin kalın tarafıyla rendeleyin. Taze soğan, dereotu ve maydanozu ince ince doğrayın.

Haşlanan karnabaharları, suyunu süzdükten sonra karıştırma kabına alın. Bir çatal yardımıyla ezerek, püre haline getirin.

Yumurta, rendelenmiş beyaz peynir ve kabak, doğranmış yeşillikler, tam buğday unu, zeytinyağı, kalan 1/2 çay kaşığı tuz ve karabiberi ekleyin.

Tüm malzemeyi karıştırdıktan sonra zeytinyağı ile yağladığınız fırın kabına aktarın. Üzerini bir spatula yardımıyla bastırarak, düzeltin.

Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, yaklaşık 20 dakika üzeri kızarana kadar pişirin.

Fırından çıkan karnabahar mücverini dilimledikten sonra ayran ile birlikte servis edin. Sağlığını düşünen sevdiklerinizle paylaşın.

Not: Mücveri porsiyonluk kaplarda da hazırlayabilirsiniz. Kullandığınız yeşillik miktarını arzu ettiğiniz oranda arttırabilirsiniz.



