



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FIRINDA KARNABAHAH KIZARTMASI

Yarım orta boy karnabahar  
1 adet havuç  
1 adet yumurta  
3/4 çay bardağı süt  
3 yemek kaşığı un  
1/2 çay bardağı ince rendelenmiş kaşar peyniri  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 silme çay kaşığı karabiber  
1 yemek kaşığı margarin

Karnabaharı iri parçalar halinde çiçeklerine ayırın.  
Havucu soyup 4'e bölün.  
Karnabahar ve havucu bol suda çok yumuşatmadan haşlayın.  
Yumurta ve sütü çırpın.  
Unu, tuzu ve karabiberi ekleyip pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın.  
Kaşarı ekleyip karıştırın.  
Karnabahar çiçeklerini ve havuçları bu karışıma bulayıp yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin.  
230 derecede önceden ısıtılmış fırında kızarana kadar pişirin.  
Üzerine sarımsaklı yoğurt ve sanayağda yakılmış toz biber dökerek servis yapın.

