



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KARNABAHAHAR

<https://www.sabah.com.tr>

1 adet karnabahar
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak (isteğe bağlı)
Tuz
Karabiber
Parmesan peyniri rendesi (isteğe bağlı)

Karnabaharı iyice yıkayın ve çiçeklerine ayırın.

Bir tencerede su kaynatın ve içine biraz tuz ekleyin. Karnabaharları kaynar suda 5-7 dakika haşlayın.

Karnabaharlar yumuşak ama hala biraz diri olmalı.

Karnabaharları süzün ve fırın tepsisine yerleştirin.

Bir kaptaki zeytinyağı, dövülmüş sarımsak (varsa), tuz ve karabiberi karıştırın. Bu karışımı karnabaharların üzerine gezdirin.

Önceden ısıtılmış 200°C fırında karnabaharlar altın rengi olana kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirin.

İsteğe bağlı olarak, pişirme işlemi sonunda üzerlerine parmesan peyniri rendesi serpiştirip tekrar fırına vererek erimesini sağlayabilirsiniz.

Fırından çıkarıp sıcak olarak servis yapın.

