



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KIYMALI KARNABAHAH GRATEN

2 adet orta boy karnabahar
200 g kıyma
1 adet soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
Pul biber, karabiber, tuz
Beşamel sos:
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 su bardağı light süt
2 yemek kaşığı kepekli un
Karabiber, tuz
Üzeri için:
Rendelenmiş light kaşar peyniri

Önce karnabaharı çiçeklerinden ayırıp yıkadıktan sonra haşlanan suya süt ve tuz atarak haşlayın. (Sütü eklememizin nedeni, kokusunun çıkmaması.) Bu arada soğanı yemeklik doğradıktan sonra sıvı yağda kavurup, kıymayı ilave edin. Kavurarak salçasını, baharatlarını ve tuzunu ekleyip karıştırın. Üzerine 1 çay bardağı su döküp suyunu hafifçe çekene kadar pişirin. Haşlanan ve süzülen karnabaharları fırın kabına alıp, üzerine hazırladığınız kıymalı harcı dökün. Beşamel sosu için; tereyağı ve zeytinyağına un ilave edip, kokusu çıkana kadar kavurun, üzerine karıştırarak süt ekleyin, koyulaşınca tuz ve karabiber atın. Kıymanın üzerine gezdirerek dökün. Fırında 200 derecede üzeri hafifçe kızarıncaya fırından alıp üzerine kaşar peyniri döküp kızarana kadar pişirin. Fırından çıkarınca dilimleyerek servis edin.

