



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SEBZE PÜRESİ

Kullanılacak malzeme (6 kişilik):

1,5 kg ıspanak,
1/2 kg havuç,
1 büyük boy karnabahar,
1,5 kg süt,
225 gr margarin,
200 gr un,
10 yumurta,
1 tutam ceviz-i bevva,
yeteri kadar tuz ve karabiber.

Yapılışı: Ortası delik ve yüksek kenarlı bir savarin kalıbı yağlanır. Ispanaklar temizlenip bol suda yıkandıktan sonra, kendi suyunda haşlanır. Havuçlar yıkanıp kazınarak temizlendikten sonra, bol tuzlu kaynar suda iyice haşlanır. Karnabaha-nn yalnızca çiçek kısmı kaynar tuzlu suda haşlanır. Haşlanmış ve suyu iyice süzülmüş ıspanaklar ince ince doğranır. Havuçlar küçük parçalar halinde doğranıp yağda sote edilir. Haşlanmış karnabahar çiçekleri ufak parçalara bölündükten sonra bunlarda yağda sote edilir. Her üç sebze de ayrı ayrı ezilip ince delikli süzgeçten geçirilerek püre haline getirilir. 200 gr margarin, un, süt, ceviz-i bevva, tuz ve karabiberle beşamel sos hazırlanır. Beşamel sos ayrı ayrı ıspanak, havuç ve karnabahar pürelerine dökülür ve kaşınılır. Havuçlu beşamel sosa 4 yumurta, ıspanaklı ve karna-baharlı soslara üç yumurta katılır ve her kaşım ayn ayn iyice kaşınılır malzeme iyice birbirine yedirilir. Kalıba önce ıspanaklı beşamel sos boşaltılır. Üstüne sırasıyla havuçlu ve karnabaharlı beşamel soslar dökülür. Kalıp, içinde su bulunan bir kabın ortasına oturtulur ve 175°C'de fırında sürülür. 45-50 dakika kadar pişirilir. Püreler iyice pişince çıkarılır ve birkaç dakika dinlendirdikten sonra kalıp baş aşağı edilerek servis tabağına aktanılır. Bu kalıplanmış püre fırında pişirilmiş bir kızartmanın garnitürü olarak servis yapılır. Ama kalıplanmış sebzelerin ortasındaki boşluğa bir sakatat yahnisi doldurulursa, ikinci yemek olarak da servis yapılır.