



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FRİCAS SOSLU KUŞKONMAZ (TUNUS)

2 yemek kaşığı margarin  
700 gr taze kuşkonmaz  
100 gr krema  
3 adet yumurta  
Bir tutam maydanoz sapı  
1 adet limon  
1 çay kaşığı karabiber  
Tuz

Kuşkonmazları ayıklayıp gövde kısmındaki pürüzleri bıçak yardımıyla keserek düzleştirin. Tencerenin içine kuşkonmazları yerleştirin. Üzerini örtecek kadar su ilave ettikten sonra bir tutam tuz ve 2 yemek kaşığı sana margarin ekleyip 12 dakika pişirin.

Başka bir tencerede maydanozun saplarını su ile haşlayın. Haşlanmış sapları kuşkonmaz demetlerini bağlamak için kullanın. (Maydanozun suyunu saklayın.) Haşladığınız kuşkonmazları boyuna ikiye bölüp 8 cm boyunda kesin. Birkaç adet kuşkonmaz dilimini bir araya getirip haşladığınız maydanoz sapları ile bağlayın.

Fricas sosunu hazırlamak için maydanozun suyuna pişirdiğiniz 3 adet kuşkonmazı ve kremayı ekleyin. Birkaç dakika hafif ateşte pişirin. Ayrı bir kaptaki yumurta sarısını çırpın. İçine tuz, karabiber ve 1 adet limon suyu ilave edip karıştırdıktan sonra kuşkonmazlı ve kremalı sosa karıştırın. Malzemenin hepsini blenderde çekin. Servis tabağına kuşkonmaz demetlerini yerleştirin. Elde ettiğiniz fricas sosunu kuşkonmaz demetlerinin üzerine dökün. Fricas soslu kuşkonmaz demetlerini ılık olarak servis yapın.

