



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GRATEN NEDİR?

Haşlanmış veya fırında pişmiş sebzelerin üzerine beşamel sos ekleyip, biraz kaşar peyniri rendesi ile fırına verdiğimiz ve üstü kızarana kadar pişirdiğimiz yiyeceklere graten denir. Yumuşacık dokusu ve lezzeti ile çok sevilen graten, pratik olması nedeniyle de sebzelerin kurtarıcısı...

Karnabahardan brokoliye, taze fasulyeden kuşkonmaza, patatesten ıspanağa kadar tüm mevsim sebzeleriyle hazırlanabilecek şıklıkta bir tarif graten. Aynı tekniği et yemeklerinde de kullanabilirsiniz.

İşte sofralarınıza dahil edebileceğiniz en sevilen sebzeli graten çeşitleri...

Karnabahar graten

Patates graten

Mantar graten

Kabak graten

Pırasa graten

Ispanak graten

Tercih edeceğiniz seçeneğe göre sebzelerinizi önden haşlayın ya da doğradıktan sonra birkaç dakika fırında pişirin. Bir yandan beşamel sosunuzu hazırlayın. Sebzelerin üzerine ekleyin. Son olarak üzerine kaşar peyniri ekleyin ve kızarana kadar fırında pişirin.

