



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAVUÇLU YUMURTA SARMASI

2 adet haşlanmış yumurta
1 adet havuç
1 bardak ıspanak
2 parça brokoli
1 adet kabak
1 yemek kaşığı yağsız kaşar
Dereotu
Maydanoz
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber

Havucu iyice haşlayın. Uzunlamasına ince şeritler halinde kesin. Bir kalıba kenarlarından taşacak şekilde dizin. Yumurtaları haşlayın. Sarılarıyla beyazları ayrı ayrı rendeleyin. Ispanak, brokoli ve kabağı haşlayın. Kabağı küçük küçük doğrayın. Kalıba dizilmiş havuçların üzerine ıspanakları yerleştirin. Yumurta sarılarına kırmızı biber atıp, ıspanakların üzerine koyun. Ardından kabakları, dereotu, tuz ve karabiberle karıştırıp, üstüne yerleştirin. Brokolileri sıralayın. Son olarak yumurta beyazları, maydanoz, tuz ve karabiberi ekleyin. Rendelenmiş peyniri ilave edin. Havuçları katlayarak, kapatın. 175 derecedeki fırında 15 dakika pişirin. Kalıbı ters çevirerek servis tabağına alın.

