



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KAHVALTILIK PARMESANLI SUSHİ

8 adet yumurta
8 yemek kaşığı süt
4 su bardağı parmesan rende
2 yemek kaşığı un
3 su bardağı haşlanmış pirinç
5adet kuşkonmaz
2 adet kırmızı biber
2 tutam tuz
2 tutam taze çekilmiş karabiber
2 çorba kaşığı susam
2 çorba kaşığı tereyağı
6 adet yumurta

Fırın tepsinizi pişirme kağıdı ile kaplayın. Ufak bir kase içerisinde tereyağı, krem peyniri, un ve tuz ile karıştırın, azar azar sütü ilave edin.
Yumurtaları ilave edip çırpın.
180 derecelik bir fırında 35-40 dakika arası fırın tepsisinde pişirin.
Bu arada, ince uzun kestiğiniz sebzeleri kaynar suda hafif öldürün ya da mikrodalgada pişirin ancak fazla yumuşamasına izin vermeyin.
Pişmiş yumurtayı fırından alıp üzerine parmesanı dökün.
Pirinci fırın tepsisindeki yumurtanın üzerine sushi yapar gibi yayın ve ortaya kırmızı tatlı biberi ve kuşkonmazı koyup rulo yapın.
Dilimlere kesin ve üzerine susam serperek servis edin.