



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHAAR OGRATEN (DİYET)

Malzemeler:

- 1 adet orta boy karnabahar
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı un
- 1.5 su bardağı süt
- 2 adet yumurta
- 4-5 yemek kaşığı rende kaşar peyniri
- Tuz beyaz biber

Hazırlanışı:

Karnabaharı haşlayıp süzün, çiçek çiçek ayırın. Tencerede zeytinyağını kızdırıp unu pembeleşinceye kadar kavurun. Sütü yavaş yavaş ilave edip muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin. İlininca yumurtaları kırın, tuz ve beyaz biber ekleyin. Kaşar peyniri rendesini sosa katıp karışıma ilave edin. Karnabaharların üzerine yayın. Servis yapmadan 20 dakika önce sıcak fırına vererek üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Sıcak olarak servise sunun.