



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAAR OGRETEN

3 çorba kaşığı yağ
2 orta boy soğan
250 gr. yağsız kıyma
2 çorba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
3 çay fincanı su (varsa et suyu)
1 orta boy karnabahar
Ogreten için:
500 gram süt (2,5 su bardağı)
50 gram un (1,5 kahve fincanı)
2 adet yumurta
150 gram rende gravyer (yoksa kaşar peyniri)

Yarım su bardağı su ile unu küçük bir kaba karıştırarak iyice eziniz. 10 dakika dinlendiriniz. (Eğer dinlendirmezseniz sos, çiklet gibi olur, söner.) Sonra kalan sütü kaynatınız, bir çırpma teliyle karıştırarak unlu sütü süte yediriniz. 3 dakika karıştırarak kaynatıp ateşten alınız. 2-3 dakika bekletip karıştırarak yumurtasını ve peynirini ilâve edip bekletiniz. Soğanları ince ince kıyın. Yağı bir tencereye koyup kızdırın, soğanı karıştırarak ilave edin. 3 dakika sonra kıymayı ve domates salçasını ekleyip karıştırarak kavurun. Tuzla karıştırdıktan sonra suyunu da ekleyip, hafif ateşte 15 dakika pişirin. karnabaharların ortasındaki koçanı keskin bir bıçakla kesin; karnabaharı ayırıp bol tuzlu suya atarak 10 dakika haşlayın. hemen soğutup susuz olarak, çiçek kısmı yukarı gelmek üzere küçük bir tepsiye dizin. üzerine kıymalı harcın suyunu döküp, kıymasını yayın ve ağzını kapatarak hafif ateşte 45 dakika pişirin. Bir fırın tepsisine yayın üzerine ogreten sosunu gezdirip, fırında 10 dakika kızartın.