



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABA HARLI VE BROKOLİLİ TART

1 adet karnabahar
500-750 gr brokoli
1 ay kaşığı karbonat
80 gr margarin
1 kahve fincanı yağsız süt
3 kahve fincanı tam buęday unu
1 paket kabartma tozu
1 kutu (200 gr ıllık) ię krema
1 su bardağı yarısı kaşar yarısı tulum peyniri

Tencerede suyu kaynatın, kaynayan suya 1 çay kaşığı kadar karbonat atın. Yıkadığınız brokolileri 3 haşlayın. Hemen süzgee çıkarın.

Tekrar tencereye temiz su koyup, kaynatın. Kaynayan suya yarım kahve fincanı süt koyun. Bu seferde karnabaharları 3 dakika haşlayın. Süzgee ıkarın.

Şimdi de tabanını hazırlayalım. Bir kaseye un, süt, yağ, kabartma tozunu koyup, önce kaşıkla sonra elinizle karıştırın. Çok yoğurmanıza gerek yok, hamur hemen hazır olur.

Tart kabinizi yağlayıp, hamuru elinizle yayın.

Eęer hemen pişireceksiniz, üstüne koyacağınız harcı hemen hamurun üzerine döküp, fırınlayın. Ama sonra pişirecekseniz, hamurun üzerine harcı dökmeyin çünkü alt hamuru yumuşatır.

Şimdi de üst harcımızı hazırlayalım. Brokoli ve karnabaharları bıçakla gelişigüzel kesin, çok iri bırakmayın.

Derin bir kaseye karnabahar, brokoli, krema ve peyniri koyup, karıştırın.

Fırını 180 derece turboya ayarlayın.

Tart hamurunun üzerine sebzeli karışımı yayın. Isınan fırına sebzeli tartı koyup, pişirin. (180 derece turbo da yaklaşık 35-40 dakika.)

