



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABA HARLI VE İSPANAKLI ZUCCOTTİNİ

600 gram İspanak
100 gr et fümeyi
100 gr kaşar peyniri
1 adet karnabahar
1 demet maydanoz
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı karabiber
1,5 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz

İspanağı ayıkladıktan sonra yıkayıp hafif sulu olarak tencereye aktarın. 2 yemek kaşığı yağda 2 diş sarımsağı, bir tutam tuzu doğranmış bir demet maydanozla kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak pişirin. Piştiğinde İspanağı tel süzgeçle süzün.

Ayıkladığınız karnabaharı çiçeklerine ayırıp kaynayan tuzlu suda haşlayın.

Et fümeyi küp kesip yapışmaz yüzeyli tavada 1,5 yemek kaşığı sıvı yağda ktır olana kadar soteleyin.

Taze kaşar peynirini küp kesin. Adisababa kaplarına (6 adet) fırçayla margarin sürün. Haşladığınız piramit karnabahardan bir çiçek yerleştirip daha sonra sırasıyla küp kesilmiş taze kaşar peyniri, İspanak ve et fümeyi aktararak adisababa kaplarını doldurun.

Kapları doldurma işlemini bitirdikten sonra önceden ısıtılmış 170 derece fırında pişirin. Fırından çıkarttıktan sonra kapları ters yüz edip servis tabağına aktarın.

Sıcak olarak servis yapın.

