



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA BEŞAMELLİ KARNABAHAH

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı Kinoa unu
2 su bardağı süt ve yarım su bardağı su
1 orta boy karnabahar (haşlanmış)
100-150 gr kıyma (soğanla kavrulmuş)

Unu tereyağında biraz kavurup, sıvılarını ekleyip kaynayana kadar pişirin.
Haşlanmış karnabahar üzerine pişirilmiş kıyma sos, beşamel sos ve en üste de kaşar peyniri rendesini koyun.
180 derece ısınmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

