



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

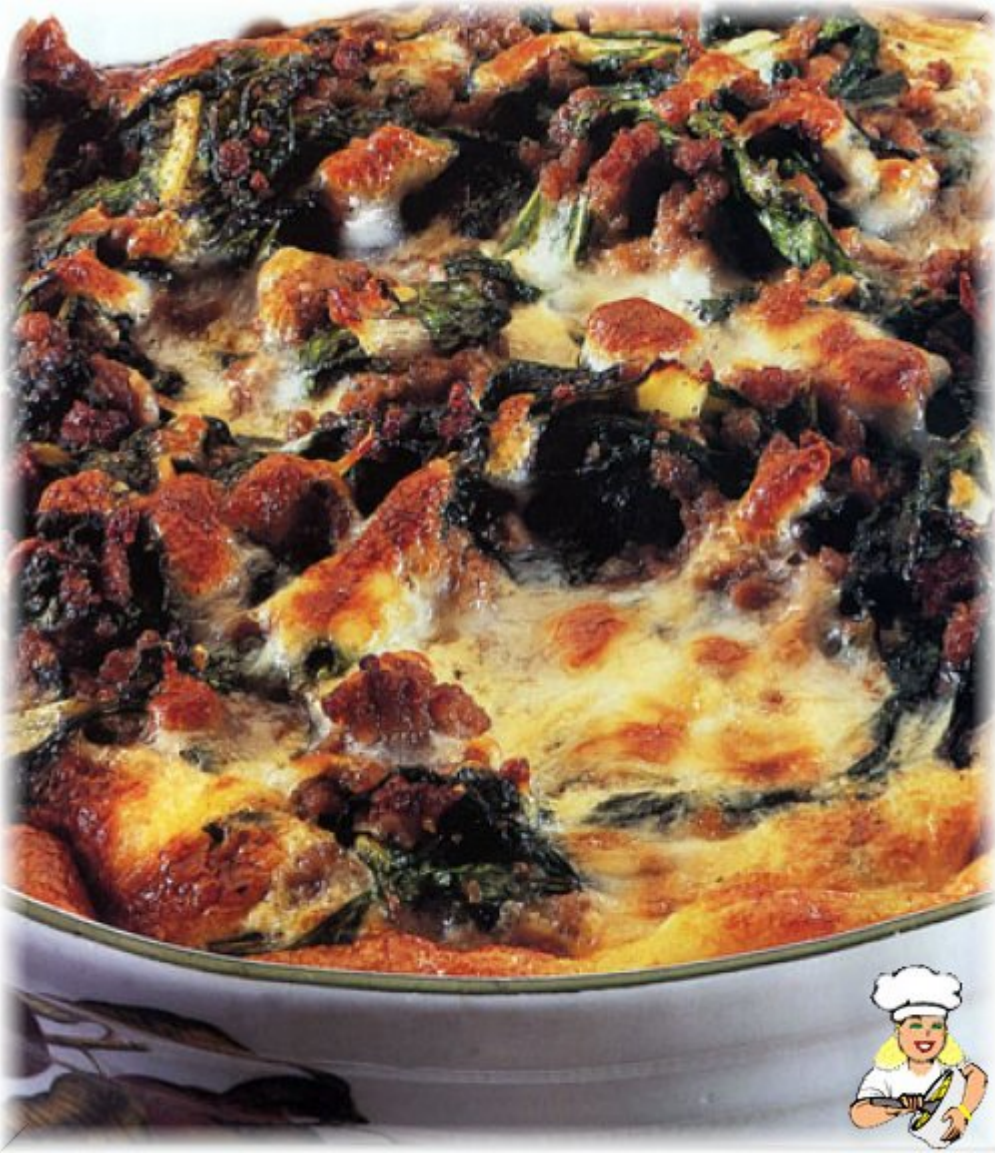
[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

KIYMALI MISIR OGRATEN

1/2 demet pazı
100 gr mısır unu (1/2 su bardağı)
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
30 gr LUNA (2 çorba kaşığı)
100 gr kıyma
60 gr kaşarpeyniri rendesi
1 adet yumurta
100 ml krema
Tuz
Karabiber

Pazı yapraklarını iyice yıkayıp suyunu süzün. 1 cm genişliğinde kıyın. Bir tavada 1 çorba kaşığı Luna ile kıymayı kavurun. Kıyılmış pazıları da ilave edip, tuz ve karabiber ekleyerek kavurmaya devam edin. Pazılar yumu-şayınca tavadan çıkarıp bir kaba alın. Kıymayı kavurduğunuz tavaya 1,5 bardak su ve mısır ununu koyun. Bir çorba kaşığı Luna ekleyip karıştırarak koyu bir lapa kıvamına gelmesini bekleyin. Kıyılmış maydanozlarla karıştırın. Yumurtaları küçük bir kâsede krema ile çırpın, tuz biber ekleyin. Küçük bir fırın kabını Luna ile yağlayın. Mısır lapasını içine yayın. Özerine kıymalı pazıyı yerleştirin. En üste yumurtalı kremayı döküp rendelenmiş peyniri serpin. Önceden 200 derece ısıtılmış fırında 10 dakika

Not: Satın alırken mısır ununun irice öğütülmüş olmasına özen gösterin. Rengi ne kadar koyu sarı ve zerreler ne kadar iri ise mısır tadı o kadar yoğun olacaktır. Pazı, yılın hemen tüm aylarında rahatça bulunabilen ve gerektiğinde ıspanağın yerini tutan yararlı bir sebzedir. Sadece yaprakları kullanılarak hazırlanan yemekler hazırlandığında sapları atılmamalıdır. Pişirildiğinde tadı adeta kuşkonmaza benzeyen pazı sapları, küçük küçük doğranıp hıymalı veya zeytinyağlı yemek olarak pişirilebilir. Kıymalı Mısır Ograten'i kişi sayısına göre malzeme miktarım çoğaltarak hazırlayabilirsiniz. Tabii, sebze ve eti hir kapta bir araya getiren bu tür yemekler, hem pratik hem de sağlıklı beslenmek için modern bir çözümdür.



© lezzetler.com tarif no:89538 • adı:Kıymalı Mısır Ograten • gönderen:Hiç Kimse • indirme tarihi:13.03.2025 - 13:35