



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

LABNELİ SARIMSAKLI FLAN

Michael Montignac

200 GR SARIMSAK
150 GR LABNE PEYNİRİ (LIGHT)
100 GR KONSERVE MANTAR
4 YUMURTA
10 GR KARABİBER
TUZ

Sarımsak dişlerini soyun ve buharda (veya çok az su içinde) 20 dakika pişirin. Sonra bu sarımsaklarla süzölmüş mantarları mikserden geçirip bir püre elde edin. Püreeye, labneyi katın. Tuzunu biberini ekleyin. Özlü bir krema elde edene dek karıştırın. Sonra omlet yapar gibi çırpılmış yumurtaları da içine katın.

4 tane payreks küçük kâseyi yağlayın. Bu kâseleri karışımla doldurun ve kaynar su konulmuş büyükçe bir tepsiye yerleştirin (Ben-Mari). Bu halde 20 dakika pişirin. Karışımın üstü sertleşince, ki bunu parmakla dokunup anlayabilirsiniz, pişirme işlemi bitmiş demektir.

Ilık olarak, fesleğenli domates özü sosu ile servis yapın.

Domates özü hazırlama: Domatesleri 30 saniye kaynar suda tuttuktan sonra kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarın. Küçük parçalara bölün ve tuz, karabiber ekleyerek mikserden geçirin.