



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MISIR UNLU MEZGİT

<https://www.takvim.com.tr>

4 adet mezgıt
1 su bardağı mısır unu
Tuz
Kızartmak için:
Sıvıyağ
Brokolili kremalı sos için:
300 gram haşlanmış brokoli
3 çorba kaşığı krema
1 çorba kaşığı soya sosu
Tuz
Karabiber
Pulbiber

Mezgıtları ayıklayın ve kılıcığını çıkarın. Tuzla karıştırılmış mısır ununa bulayıp, kızgın sıvıyağda kızartın. Sos için bir kasede krema, soya sosu, tuz, karabiber ve pulbiberi karıştırın. Çiçeklerine ayrılmış ve haşlanmış brokoliyi sosun içine katın. Kızartılmış mısır unlu mezgiti sosla birlikte servis yapın.

