



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PROVENSAL USÛLDE SEBZE FLANI

- 1 ay kaşığı karabiber
- 500 gr kabak
- 1 ay kaşığı tuz
- 2 adet kırmızı dolmalık biber
- 1 adet sođan
- 100 gr gravyer peyniri
- 4 yemek kaşığı sÛt
- 4 adet domates
- 4 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Kabakları yıkayın ve soymadan küçük küçük parçalara bölün. Biberleri, yıkayın, sap ve çekirdeklerini çıkartıp küçük zarlar halinde kesin. Domatesleri 30 saniye kaynar suda tuttuktan sonra kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkartın ve zar şeklinde kesin. Soğanları soyup kıyın. Tüm bu sebzeleri, kuvvetli ateşte ve zeytinyağında 20 dakika karıştırarak pişirin. Tuzunu biberini ayarlayın. Yumurtaları omlet gibi çırpın ve bunlara sÛt ve gravyer rendesini de ekleyip tuzunu biberini ayarlayın. Sonra yumurtalara sebzeleri katın; iyice harmanlayın ve bir kalıba dökün. Kalıbı içinde yüksekliği 2 cm su olan büyük tepsinin içine oturtun (Ben-Mari) ve 200 derece ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin. Sıcak servis yapabileceğiniz gibi, yanında domates özünü sunarak soğuk da ikram edebilirsiniz.