



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZE MİLFÖYÜ (MİKRODALGA)

250 g ıspanak (ayıklanmış)
1250 g pazı (ayıklanmış)
250 g pırasa (ayıklanıp, ince doğranmış)
125 g kuzukulağı (ince kıyılmış)
2 yumurta
1 yumurtanın akı
30 cl. (1 1/4 su bardağı) yarım yağlı süt
1/2 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı taze tarhun (kıyılmış; ya da 1 tatlı kaşığı kuru tarhun)
2 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
2 taze soğan (ince doğranmış)

Bütün sebzeleri, iyice yıkayıp, süzdürün.

Lahana yapraklarını ateşe dayanıklı büyük bir cam kaba yerleştirip, kabın üstünü plastikfilmle örtün (kenarında buharın çıkması için bir aralık bırakın). Kaba fırına verip, lahana yapraklarını % 100 ısıtılmış fırında yumuşayınca kadar (3 - 4 dakika) pişirin. Kaba fırından alıp, lahana yapraklarını, kâğıt mutfak havlusu arasında kuallayarak, bir kenara bırakın, işlemleri ıspanaklar, pazılar ve pırasalarla yineleyin.

Yumurtalar, yumurta akı, süt, tuz ve karabiberi bir kâseye koyup, çırpma teliyle hafifçe karıştırın. Tarhun, maydanozlar ve taze soğanları ekleyip, bir kenara bırakın.

20 cm çapında ateşe dayanıklı camdan bir sufle kabını hafifçe yağlayın. Lahana yapraklarının 5'ini kaba üst üste döşeyin (kabın dibi ve çeperleri lahana yapraklarıyla örtülmeli ve yaprakların kenarları çeperlerden taşımaldır). Lahana yapraklarının üstüne ıspanaklar, pazılar, pırasalar ve kuzukulaklarını düzgün tabakalar halinde yerleştirip, en üste kâsedeki yumurtalı karışımı bir kaşıkla döşeyin. Kalan lahana yapraklarını en üste yerleştirip, yaprakların kabın çeperlerinden taşan bölümlerini içe katlayın.

Kabın üstünü plastik filmle örtüp (kenarında biraz aralık bırakın), fırına vererek, sebze milföyünü % 100 ısıtılmış fırında 18 - 20 dakika pişirin. Kaba fırından alıp, bir kenarda 5 dakika dinlendirdikten sonra, plastik filmi atın.

Kabın üstüne ısıtılmış bir servis tabağı kapatıp, kapla birlikte altüst ederek, sebze milföyünü tabağa çıkarın ve bekletmeden servis yapın.