



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TARHUNLU ELMA PÜRELİ ŞALGAM (MİKRODALGA)

600 g şalgam (kabukları soyulup, her biri 8'e kesilmiş)
15 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı
2 tatlı kaşığı tarhun
250 g elma püresi
2 çorba kaşığı tozşeker
bir tutam tarçın
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Tereyağını ve tarhununu yuvarlak bir fırın kabına koyup, kabı % 100 ısıtılmış fırına vererek, 1 dakika bekletin. Sonra fırından alıp, elma püresi, tozşeker, tarçın, tuz ve karabiberi ekleyerek, iyice karıştırın ve bir kenara bırakın.

Şalgamları başka bir fırın kabına tek kat halinde yan yana yerleştirip, kabın üstünü plastik filmle örtün. Kabı fırına verip şalgamları % 100 ısıtılmış fırında yumuşayınca kadar (8 -10 dakika) pişirin. Kabı fırından atıp plastik filmi atarak, şalgamları yuvarlak kabtaki elma püresinin üstüne eşmerkezli iki daire halinde dizin. Kabı fırına verip, elma püresi iyice ısınca kadar (2 - 3 dakika) bekletin. Kabı fırından alıp, bir kenarda 2 - 3 dakika beklettikten sonra, servis yapın.