



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUK CİĞERLERİ FLAN

5 adet yumurta  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Aldığı kadar karabiber  
Aldığı kadar tuz  
3 adet arpacık soğan  
1 su bardağı silme süt (light)  
2 yemek kaşığı tereyağı  
200 gr tavuk ciğeri

Kıyılmış arpacık soğanlarını zeytinyağında ve kuvvetli ateşte sarartın. Ciğerleri minik küplere kesip ateşten aldığınız soğanları katın. Yumurtaları omlet gibi çırpın ve bu yumurtaları ciğerli soğanları, sütü katın. Tuzunu ve biberini ayarlayın. O harcı yağlanmış 5 küçük fırın kasesine paylaşın. Kaseleri 2 cm yüksekliğinde sıcak su doldurulmuş fırın tepsisine yerleştirin ve 130 derece ısıtılmış fırında 25 dakika pişirin. Sıcakken ters yüz edip servis yapın.

Not: Pişirme işleminin yarısında kaselerin üzerine alüminyum kağıtla örterseniz flanınızın içinin kuru olmasını engelleyebilirsiniz.

---