



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK CİĞERLİ FLAN

Michael Montignac

200 GR TAVUK (VEYA DİĞER KÜMES HAYVANLARI) CİĞERİ
5 YUMURTA
3 ARPACIK SOĞANI
2 ÇORBA KAŞIĞI ZEYTİNYAĞI
3 SU BARDAĞI SİLME SÜT (LIGHT)
2 ÇORBA KAŞIĞI TEREYAĞI
TUZ
KARABİBER

Kıyılmış arpacık soğanlarını zeytinyağında ve kuvvetli ateşte sarartın.
Ciğerleri minik küplere kesip ateşten aldığınız soğanlara katın.
Yumurtaları omlet gibi çırpın ve bu yumurtalara ciğerli soğanları ve sütü katın. Tuzunu ve biberini ayarlayın.
Bu harcı, yağlanmış 5 küçük fırın kâsesine paylaştırın. Kâseleri içi 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 kâselerin üzerini aliminyum kağıtla örterseniz flanınızın içinin kuru olmasını engellersiniz.