



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÜÇ SEBZELİ TERİN (FRANSA)

600 g havuç (kazınıp, 0,5 cm kalınlığında dilimlenmiş)  
2 orta boy soğan (yaklaşık 375 g, doğranmış)  
1 kg karnabahar (çiçeklerine ayrılmış)  
40 g (3 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı  
3 yumurta  
4 yumurtanın akı  
1/4 tatlı kaşığı tuz  
bir tutam hintceviz rendesi  
1/4 tatlı kaşığı karabiber (taze çekilmiş)  
3 çorba kaşığı Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesi  
3 çorba kaşığı taze soğan (doğranmış)  
1 kg ıspanak (yıkayıp, ayıklanmış)  
2 diş sarımsak (kıyılmış)

Dikdörtgen biçiminde bir kek kalıbının dibini ve çeperlerini tereyağının 15 g'ıyla (1 çorba kaşığı) yağlayın. Dibine yağlı kâğıt döşeyip, yağlı kâğıdın da üstüne tereyağından biraz sürerek, kalıbı buzdolabına kaldırın.

Bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirerek, tencereyi harlı ateşe oturtun ve suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca buğulama kabına havuç dilimlerini koyup, üstlerine doğranmış soğanların 1 /3'ünü döşedikten sonra, tencerenin kapağını kapatarak, sebzeleri yumuşayınca kadar (16 - 18 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, sebzeleri kâğıt mutfak havlusu üstüne aktararak, kuruttuktan sonra, bir salata kâsesine koyun ve bir kenara bırakın.

Tencereye biraz su ekleyip (toplam su yüksekliği 2,5 cm olmalıdır), yeniden harlı ateşe oturarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca buğulama kabına karnabahar çiçeklerini koyup, üstlerini kalan soğanların yarısıyla örttükten sonra, karnabaharların sap bölümleri yumuşayınca kadar (yaklaşık 20 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, sebzeleri kâğıt mutfak havlusu üstünde kuruttuktan sonra, bir başka salata kâsesine aktararak, bir kenara bırakın.

Blendir kabına 1 yumurta ve 2 yumurta akı koyup, 30 saniye karıştırın. Salata kâsesindeki havuç - soğan karışımı, tuzun 1 /4 tatlı kaşığı, hintceviz rendesi ve karabiberin 1 /3'ünü ekleyip, 30 saniye karıştırın. Kabın çeperlerine yapışanları bir kaşıkla içeri sıyırıp, 15 saniye daha karıştırın. Buzdolabındaki kalıbı çıkarıp, blender kabındaki havuç püresini, kalıbın dibine döşeyerek, yüzeyini plastik spatulayla düzeltin (kalıbın çeperlerinde havuç püresi kalmamasına dikkat edin) ve kalıbı bir kenara bırakın.

Blendir kabına 1 yumurta ve 1 yumurta akı koyup, 30 saniye karıştırın. Öbür salata kâsesindeki karnabahar -soğan karışımı, Parmesan (ya da kaşar) peyniri rendesi, taze soğanlar, kalan tuzun yarısı ve kalan karabiberin yarısını ekleyip, 30 saniye karıştırın. Kabın çeperlerine yapışanları bir kaşıkla içeri sıyırıp, 30 saniye daha karıştırın.

Blendir kabındaki karnabahar püresini, kalıptaki havuç püresi tabakasının üstüne döşeyip, yüzeyini plastik spatulayla düzelterek, kalıbı bir kenara bırakın. Fırınınızı 180 °C'a(4'e) ısıtın.

Kenarları yüksek bir fırın tepsinine kalıbı oturtup, tepsiyi kalıbın yüksekliğinin 3/4'üne gelinceye kadar sıcak su doldurun. Kalıbı tepside alıp, bir kenara bırakarak, tepsiyi içindeki suyla fırına verin.

Temiz bir tencereye ıspanakları koyup, üstlerine 1 çorba kaşığı soğuk su gezdirin. Sonra tencereyi harlı ateşe oturtup, kapağını kapatarak, ıspanakları kendi buharında 3 dakika pişirin. Tencereyi ateşten alıp, ıspanakları bir süzgeçte süzerek, soğuk su altında çalkalayın ve yeniden iyice süzdürün. Süzildükten sonra da avuç avuç alıp, avucunuzda sıkarak, kalabileceğ bütün sularını akıtın ve bir servis tabağına koyun.

Kalan tereyağını kalın dipli bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturarak, tereyağını eritin. Eriyince kalan doğranmış soğanları ve sarımsakları koyup, ara sıra karıştırarak, 3 dakika pişirin. ıspanakları ekleyip, kalan tuz ve kalan karabiberi serpererek karıştırdıktan sonra, tencereyi ateşten alıp, bir kenara bırakın.

Kalan 1 yumurta ve 1 yumurta akını blender kabına koyup, 30 saniye karıştırın. Tenceredeki ıspanaklı karışımı ekleyip, 30 saniye karıştırın. Kabın çeperine yapışanları bir kaşıkla içeri sıyırıp, 30 saniye daha karıştırın.

Blendir kabındaki ıspanak püresini, bir çorba kaşığıyla, kalıptaki karnabahar püresi tabakasının üstüne döşeyerek, yüzeyini plastik spatulayla düzleştirin (köşelerde boşluk kalmamasına dikkat edin) ve üstüne bir yağlı kâğıt kapatın (terinin kurumaması için). Tepsiyi fırından alıp, terini tepsideki suya oturarak, tepsiyi yeniden fırına verin ve üç sebzelili terini 1 saat 10 dakika pişirin.

Tepsiyi fırından alıp, kalıbı bir kenara çıkararak, ılınmasını (yaklaşık 20 dakika) bekleyin. Sonra bir bıçağın yüzünü kalıbın iç çeperlerinde dolaştırıp, üstteki yağlı kâğıt tabakasını atın. Kalıbın üstüne bir servis tabağı kapatıp, kalıpla birlikte altüst ederek, kalıbı dikkatlice çekip çıkarın. Tabağa çıkan üç sebzelili terinin üstündeki yağlı kâğıt tabakasını atıp, biraz daha ılınması için bir kenarda 5 dakika beklettikten sonra, dikkatlice dilimleyerek, servis yapın.

