

Firinda Karnabahar

Toplam 50 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 30 dk

4 kişilik

Kolay

~230 kcal

Açılış 5/10

Yoğurtlu yumurtalı sosla kaplanan karnabahar fırında hazırlanan hafif sebze yemeği.

Malzemeler

- 1 orta boy Karnabahar
- 1 su bardağı Yoğurt
- 1 adet Yumurta
- 2 yemek kaşığı Un
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 su bardağı Kaşar peyniri
- 1 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Yapılışı

- Karnabahar çiçeklere ayrı ayrı tuzlu suda 8 dakika haşlayın.
- Haşlanan karnabahar süzün ve 5 dakika buharlıtın.
- Yoğurt, yumurta, un, zeytinyağı tuz ve karabiberi pürüzsüz sos olana kadar çırpın.
- Karnabaharlar sosla kaplayıp fırına 10 dakika yerleştirin.
- Kaşar üstüne serpin, peynir sosun altına kalmasını diye yüzeyi aç bırakın.
- Karnabahar 190°C fırında 25 dakika pişirin.
- Üstüne kızarmadık 5 dakika daha fırınladıktan sonra servis edin.

PÜF NOKTASI

Karnabahar fazla haşlamayın çatal giren ama dağılmıyacak kadar için idealdir.

SERVİS ÖNERİSİ

Üstüne tereyağı eklediğinizde aroma daha önce karşılaştığınız servis edin.

Alerjenler

Süt

Yumurta

Gluten