

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 zarif 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

Yapılış

- Karnabahar çiçeklerine ayrı tuzlu suda 8 dakika haşlayın.
- Yoğurt, yumurta, un, zeytinyağı tuz ve karabiberi pürüzsüz sos olana kadar çırpın.
- Karnabaharları sosla kaplayıp fırına alın.
- Üzerine kaşar serpin ve 190°C fırında 25-30 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI

Karnabahar fazla haşlamayı kaçatal giren ama dağılmıyarak fırında idealdir.

SERVİS ÖNERİSİ

Sarımsaklı yoğurtla servis edin.

Alerjenler

Süt

Yumurta

Gluten