



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fırında Beşamel Soslu Karnabahar



Süre: 50 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 30 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 6 kişilik

Malzemeler:

- 1 büyük karnabahar
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 2,5 su bardağı süt
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1/4 çay kaşığı muskat
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı galeta unu
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar ile süt ve süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

Karnabaharı eşit çiçeklere ayırıp bol suda yıkayın. Fırını 200°C alt-üst ayarda ısıtın; haşlanan karnabaharın suyunu iyi süzmek için geniş bir süzgeç hazırlayın.

Servis Önerisi:

Yanında limonlu yeşil salatayla ana yemek veya sıcak yardımcı yemek olarak servis edin.

Yapılışı:

1. Karnabaharı ön pişirin:

- Karnabahar çiçeklerini tuzlu kaynar suda altı yedi dakika, bıçak girecek fakat dağılmayacak kıvama kadar haşlayın.
- Süzdükten sonra buharının çıkması için birkaç dakika bekletin; fazla su beşamel sosu inceltir ve fırın kabının tabanında birikir.



2. Beşameli hazırlayın:

- Tereyağını eritip unu ekleyin, orta-kısık ateşte rengi koyulaşmadan iki dakika kavurun ve sütü azar azar dökün.
- Her süt ilavesinde çırpıcıyla karıştırın; pürüzsüzleşen sosu tuz, karabiber ve muskatla tatlandırıp kaşığın arkasını kaplayınca ocaktan alın.

3. Fırın kabını kurun:

- Karnabaharları yağlanmış kaba tek kat yerleştirip beşamel sosu bütün boşluklara ulaşacak biçimde üzerlerine yayın.
- Kaşarın üçte ikisini sosun arasına, kalanını galeta unuyla birlikte yüzeye serpin; bu dağılım hem içi kremalı hem üstü gevrek yapar.

4. Pişirin ve dinlendirin:

- Kabı sıcak fırında kenarlar kabarcıklanıp üst yüzey altın rengi olana kadar yaklaşık yirmi beş dakika pişirin.
- Fırından çıktıktan sonra on dakika dinlendirin; sos toparlandığında porsiyonlar dağılmadan alınabilir.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Karnabahar çatal değdiğinde yumuşak olmalı fakat püre gibi dağılmamalıdır. Beşamel tabanda su halinde kalmamalı, sebzeyi ince ve kremalı bir katmanla sarmalıdır. Üst yüzey eşit biçimde kızarmış olmalıdır.

>> **İpucu:** Karnabaharı fazla haşlamayın; fırında pişmeye devam edeceği için diri bırakmak hem kokuyu azaltır hem dokuyu korur.