



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KIYMALI KARNABAHAAR

1 küçük karnabahar
200 gram kıyma
1 adet soğan
3 çorba kaşığı pirinç
3 adet domates
1 çorba kaşığı salça
3 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı tereyağı
Tuz, karabiber, pul biber
Yarım demet maydanoz

Karnabaharı tuzlu suyun içinde haşlayın. Diğer taraftan da kıymayı soğanla kavurup üzerine biraz su, salça, rendelenmiş domates ve pirinç koyup pişirin. Haşlanmış karnabaharları da içine ekleyip pişirmeye devam edin. Bol miktarda maydanozla ikram edin. Sıcak olarak ikram edin.