



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAH MUSAKKASI

2000 gram karnabahar
120 gram sadeyağı, ya da margarin (6 çorba kaşığı)
250 gram soğan (3 büyük)
200 gram kıyma
4 bardak su, ya da et suyu
Tuz
HAŞLAMAK İÇİN:
16 bardak su
1 limonun suyu

1 Bir tencereye; 6 silme çorba kaşığı sadeyağ, ya da margarin ile, küçük doğranmış 3 büyükçe soğan koyarak, soğanları 5 dakika kavurmalı, sonra soğanlara 200 gram da kıyma koyarak, kıyma suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle kavurmakta devam etmeli, sonra bunlara; 4 bardak su, ya da et suyu ile iki tatlı kaşığı da tuz katarak, tencerenin kapağını kapatmalı ve küçük ateşte kıymayı pişmeye bırakmalıdır.

2 Diğer taraftan orta boy bir tencereye; 16 bardak su, 3 silme çorba kaşığı tuz ile bir tane limonun suyunu katarak kaynamaya bırakmalı, kaynıyınca buna, koçan ve yaprakları çıkarılmış 2000 gram karnabahar katarak karnabaharları limonlu su içinde ancak 5 - 6 dakika haşlamalı ve suyunu döktükten sonra, karnabaharın çiçeklerini küçükçe dalları ile ezmeden parçalara ayırmalıdır.

3 Sonra, parçalara ayırmış olduğumuz bu karnabaharları, hafif pişmekte olan soğanlı kıymalara koyarak, karnabahar, iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar ortadan daha az kuvvetteki ateşte 40 - 50 dakika arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır.