



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## KARNABAHAH PANE

### [Sahrap Soysal](#)

#### Malzemeler

1 adet orta boy karnabahar  
Pen sosu için;  
2 adet yumurta  
2,5 tepeleme yemek kaşığı un  
1 çay kaşığı tuz  
karabiber  
pul biber  
1/2 su bardağı maden suyu (soda)  
Ayrıca;  
1 su bardağı sıvıyağ  
2 su bardağı sarımsaklı yoğurt

#### Hazırlanışı

Karnabaharın kök kısımlarını kesip atın ve küçük çiçek buketleri gibi parçalara ayırın. Saplarının en fazla 2-3 santim olmasına dikkat edin.

Karnabahar parçalarını geniş ve derin bir tencereye koyun. Üzerine çıkacak kadar su ilave edin ve haşlayıp süzün, (biraz diri kalmasına dikkat edin)

Pane sosu hazırlamak için; yumurta, un, tuz, biberler ve maden suyunu derin bir kaptaki çırpın. Pürüzsüz ve boza kıvamında bir hamur elde edeceksiniz, (krep hamuru gibi)

Diğer taraftan, yağı ince uzun bir tencerede ya da fritözde kızdırın.

Haşlayıp süzdüğünüz karnabahar parçalarını hazırladığınız hamura iyice bulayıp kızgın yağda atın sarısı oluncaya kadar kızartın.

Kağıt havlu serdiğiniz tabağa aktarıp yağın çekmesini. Üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirerek ılık olarak servise sunun.