



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI KARNABAHAAR

1 adet çiçek karnabahar
200 gr kıyma
2 yemek kaşığı sıvıyağ
1 yemek kaşığı salça
1 adet soğan
1 su bardağı su
Tuz

Karnabahar çiçeklere ayrılıp bol suda yıkanır. Tencereye dal kısımları aşağıya gelecek şekilde dizilir. Üzerine 1 su bardağı su ve tuz ilave edilerek kısık ateşte 15 dk pişilir. Diğer tarafta tavada, 2 yemek kaşığı yağda, küp küp doğranmış soğanlar ve kıyma kavrulur. Salça ilave edilerek karıştırılır. Pişen karnabaharların üzerine yayılır. 2 dk daha pişirilir. Servis yapılır.