



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARNABAHAAR KIZARTMASI

İstedığınız Miktarda Karnıbahar  
2 yemek kaşığı sıvı yağ

Öncelikle karnıbaharın çiçeklerini dikkatli bir şekilde kökünden kesin ve orta boy olacak şekilde küçültebilirsiniz. Karnıbaharı haşlanmış suya atıp, yumuşayıncaya kadar kaynatın. Ama burada ne yumuşak ne sert olmasına dikkat edin çünkü daha sonra kızartırken parçalanmasın. Haşlanmış karnıbaharları yağını kızarttığını tavaya teker teker nazıkçe yerleştirin. Sürekli çevirmekten ziyade uzun süre kızartın ve daha sonra diğer tarafını çevirin.

---