



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHAH SALATASI

- 1 Kilo karnabahar
- 1,5 Kahve fincanı limon suyu
- 1 Kahve fincanı zeytinyağı
- 3 Çorba kaşığı tuz

Yaprakları çıkarılmış karnabahar üzerine çıkacak kadar su, üç dolu kaşık tuz, bir adet limonun kabuğunu ilâve ederek ateşe oturtunuz. Beş altı dakika kadar haşlayınız. Ateşten indirerek suyunun soğumasını bekleyiniz. Su soğuyunca, karnabaharı sudan çıkararak dallarını ayırarak servis tabağına yerleştiriniz. Başka bir kap içinde limon suyu ve zeytinyağını iyice karıştırınız. Bu karışımı servis tabağına yerleştirdiğiniz salatanın üzerine dökünüz. Üzerine zeytin koyarak süsleyebilirsiniz.

Not: Haşlayacağınız tencereye üç kaşıktan az tuz koymayınız. Az atıldığı takdirde lezzetsiz olur. Zira karnabahar kolayca tuz çekmez. Salatayı fazla yumuşak isteyenler 5-6 dakika, daha dirice isteyenler 3 dakika kadar haşlamalıdır. Dal kısımlara elle bastırılarak da piştiği anlaşılabilir.