



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI KARNABAHAH

1 Karnabahar, orta büyüklükte  
Yarım limon suyu  
250 gr. kıyma  
3 Çorba kaşığı sadeyağı  
1 Soğan rendesi  
Tuz  
Karabiber  
1 Çorba kaşığı domates salçası

Karnabahar bütün olarak tuzlu ve limonlu suda haşlanır, suyu süzülür, parçalara ayrılır, bir küçük tepsiye dizilir. Soğan yağda hafif kavrulur. Kıyma, tuz, karabiber ilâve edilir ve suda eritilmiş domates salçası ile biraz pişirilir. Karnabaharın üzerine dökülür, hafif ateşte 20 dakika daha bırakılır. Sıcak servis yapılır.