



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.