



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANANASLI KIZARMIŞ KARNABAHAH

3 su bardağı karnabahar (yaklaşık küçük bir karnabahar)
1 su bardağı dondurulmuş bezelye ve havuç karışımı
2 yumurta
2 yemek kaşığı susam yağı
2 diş doğranmış sarımsak
3 yemek kaşığı tamari sosu (glutensiz)
1/2 su bardağı doğranmış ananas
2/3 kap doğranmış yeşil soğan
Kırmızı pul biber
Karabiber
Deniz tuzu

Önce sebzelerinizin ve ananaslarınızın kıyılmış olduğundan emin olun. Dondurulmuş havuç ve bezelye kullanıyorsanız bunları kesmeye gerek yoktur.

Karnabaharları önce bıçakla kesin, sonra pirinç gibi küçülene kadar blenderden geçirin. Küçük bir kaptaki yumurtalarınızı çırpın ve bir kenara bırakın.

Orta ateşte orta boy wok tavanızı ısıtın. Karnabaharı, bezelye, havuç, susam yağı, yumurta ve sarımsağı ekleyin. Bunları 2-3 dakika karıştırın. Sonra, tamari sosunu, ananasını da ekleyip 2 dakika daha karıştırarak pişirin. En sonunda soğanı ekleyin. Her şey karışana ve iyice ısınana kadar karıştırmaya devam edin. Daha tatlı olmasını isterseniz birkaç yemek kaşığı ananas suyu ekleyebilirsiniz. Ekledikten sonra tekrar karıştırıp servis tabağına koyun.

Tava ya da wok içinde kalan susam, tamari ya da ananas suyu varsa, servis yapmadan önce bunu kasenin üzerine dökün. İsteğe göre karabiber ve deniz tuzunu ekleyin.

