



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAHARATLI KARNABAHAAR

- 1 baş karnabahar (çiçeklerine ayrılmış)
- 1 soğan (dilimlenmiş)
- 3 limonun suyu
- 5 cm boyunda limon kabuğu
- 8 maydanoz dalı
- 1/4 tatlı kaşığı kekik
- 1 tatlı kaşığı kişniş
- 1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu (ya da 1/4 tatlı kaşığı kimyon)
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 10 tane karabiber
- 2 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

Soğan dilimleri, limon suyu, limon kabuğu, maydanoz dalları, kekik, kişniş, kimyon tohumu (ya da kimyon), tuz ve karabiberi bir tencereye koyun. Üstünü 2 cm örtecek kadar su ekleyerek, tencereyi harlı ateşe oturtup, karışımı birtaşım kaynatın. Kaynayınca ateşi kısıp, karışımı 10 dakika pişirin. Ateşi biraz açıp, karışımı orta sıcaklıkta yeniden birtaşım kaynatın. Kaynayınca karnabahar çiçeklerini koyup, ara sıra karıştırarak yumuşayınca (ama diriliklerini bütünüyle yitirmemelidirler) kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, karnabaharları, pişme suları içinde ılıncaya kadar beklettikten sonra, delikli kaşıkla bir servis tabağına çıkarın. Üstlerine zeytinyağını sicim gibi akıtarak gezdirip, servis yapın.

---