



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BENGAL USULÜ ALOO PHOOL GOPİ CHARCHARİ

Avrupa Birliği Bakanlığı
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluşturmak

- 1 orta boy karnabahar
- 2 orta boy patates
- 1 yemek kaşığı doğranmış kişniş yaprağı
- 2 defne yaprağı
- 1 orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı hardal tohumu
- Zemini sabitlemek için:
 - 1 soğan
 - 2 yeşil biberler
 - 1/2 çay kaşığı Hint safranı tozu
 - 1/2 çay kaşığı toz biber
 - 1/2 zencefil
 - 1/2 çay kaşığı haşhaş tohumu
- 4 yemek kaşığı hardal yağı
- Tuz
- 1,5 cm zencefil, haşhaş tohumları

Karnabaharın küçük dallarını dikkatlice kırın. Patatesi kpler halinde doğrayın. Yeşil biberleri dilimler halinde boyuna kesin. Hardalı ıslatın. Soğan ile hamurlu karın. Yağı ısıtın, zerdeeli, toz biber ile birlikte, defne yaprağı ve yeşil bibere toprak salça ilave edin. Yağın yüzüne çıkana kadar kızartın. Karnabahar ve patates ekleyin ve yumuşayana kadar çevirerek kızartmaya devam edin. Biraz su ve tuz ekleyin. Tavanın kapağını kapatın ve pişirin. Biraz su ile hardal karıştırın ve 2-3 dakika daha pişirin. Kırılmış kişniş yapraklarını karıştırın ve ocaktan alın.

