



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FIRINDA KIYMALI KARNABAHAH

2 adet orta boy havuç
1 adet orta boy karnabahar
300-350 gram kadar kıyma
1 adet orta boy kuru soğan
1 tatlı kaşığı salça
Su bardağı sıcak su
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Karabiber
Kimyon
Kırmızı toz biber
Tuz

Öncelikle yemek tenceresine yağ koyalım ve ısıtalım.

300-350 gram arası olan kıymamız tenceremize alalım.

Kıymayı tencerede suyunu salıp çekene kadar pişirelim.

Kuru soğanı yemeklik olacak şekilde ince ince doğrayalım.

Suyunu çeken kıymaya doğradığımız soğanları ekleyelim ve kavuralım.

Soğanın kavrulmasının ardından salça, tuz ve baharatları teker teker ekleyelim.

5 dakika kavuralım.

2 adet orta boy havucu yıkayalım ve ardından soyalım. Havuçlarımızı jülyen şeklinde doğrayalım.

Karnabaharı güzelce yıkayalım ve çiçeklerini ayıralım.

Ayıklanan karnabahar çiçekleri ve jülyen doğranmış havuçlar tencereye eklenir. Ara ara karıştırarak 5-6 dakika kavurulalım.

Borcam veya fırın kabına tenceredeki karışımı dökelim.

Fırın kabına döktüğümüz karışımın üzerine 1 su bardağı sıcak suyu gezdirelim.

Fırın kabınızın üzerini kapatmamız gerekir. Burada alüminyum folyo ile kabımızın üzerini güzelce kapatalım.

Fırınımızı 200 dereceye ayarlayalım. Ve 200 derecede karnabaharlar yumuşayana kadar yemeğimizi pişirelim.

Yemeğimizin üzerinden alüminyum folyoyu alalım. Yemeğimizi 10 dakika daha fırında pişirelim.

10 dakika sonra yemeğimiz pişmiş demektir.

Dilerseniz yanına sarımsaklı yoğurt hazırlayarak ya da üzerine ince kıyılmış maydanoz doğrayarak servise hazır hale getirebilirsiniz.