



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HARDALLI KAVRULMUŞ KARNABAHAAR

1/4 fincan çam fıstığı  
1 büyük baş karnabahar, minik karnabahar ciceklerini halinde kesilmiş  
2 kaşık zeytinyağı  
1/2 limon suyu  
Toz hardal  
Tuz  
Karabiber  
Doğranmış frenk soğanı

Büyük bir tavada orta ateşte çam fıstığını ekleyin ve kızarıncaya kadar, 5-7 dakika karıştırarak pişirin. Çam fıstığını, bir servis tabağına aktarın. Tavaya ve karnabahar, zeytinyağı, limon suyu, hardal ve tuzu ekleyin. Karnabaharı, her birkaç dakikada sallayarak, 10-12 dakika karıştırarak, altın kahverengi halinde pişirin. Karnabahar çam fıstığı ile servis tabağına aktarın. Biber ile tatlandırılıp frenk soğanı ile süsleyin.

