



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAŞHAŞLI KARNABAHAAR KIZARTMASI

[Sahrap Soysal](#)

1 adet orta boy karnabahar
1 adet kesme şeker
8 su bardağı su
Kızartmak için:
1 yemek kaşığı toz haşhaş
2 adet yumurta
1.5 yemek kaşığı un
1 çay kaşığı tuz
karabiber
varsa 1 çay kaşığı köri
1 su bardağı sıvıyağ
Üzerinin sosu için:
2 su bardağı sarımsaklı yoğurt

Karnabaharın kalın saplarını kesin ve tıpkı çiçek gibi buket buket ayırın. İyice yıkadıktan sonra bir tencereye koyup, 8 su bardağı su ve 1 adet kesme şeker ekleyerek haşlamaya bırakın. Yumuşayan karnabaharları süzün. Geniş bir tavada sıvıyağı kızdırın.

Derin bir kasede çırdığınız un, yumurta, tuz, karabiber toz köri ve haşhaş karışımına süzölmüş karnabaharları batırın.

Her tarafını bu sosa buladığınız karnabaharları derin bir tavaya koyduğunuz kızgın yağda çevirerek, üzerleri altın sarısı oluncaya dek kızartın.

Karnabaharları bir servis tabağına alın. Üzerine sarımsaklı yoğurdu aktarın.