



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HIZLI KARNABAHAAR YEMEĐİ

- 1 adet karnabahar
- 250 gr kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 kahve fincanı ay çiçek yağı

Karnabahar parçalara ayrılır, yıkanır ve düdüklü tencereye yerleştirilir. Diğer yan da ince kıyılmış soğan ve sarımsak sıvıyağda kavrulur, kıyma, salça ve tuz eklenir, 10 dakika kadar kavrulur. Karnabaharın üzerine yerleştirilir. Su ilave edilir. Kapak kapatılır, hızlı ateşe oturtulur. Buhar çıkmaya başlayınca ateş kısılır, 5 dakika pişirilir.