



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARNABAHAH BASTISI

Evvelâ, karnabaharların sıkılarını almalıdır. Kök tarafını kesip, dal dal ayırmalı. Bazı böceklerin saklanmaları ihtimaline karşı, temizce dikkatle yıkamalıdır. Ve kevgirde süzülmeğe bırakmalıdır.

Diğer taraftan, soğanlarınızı tavaya doğrayınız. Yağda biraz çeviriniz. Ya kuşbaşı etiniz veya kıymanızı da katıştırıp pembeleşinceyedek kavurunuz. (Karnabahar yemeğinde kıyma kullanılması daha uygundur.) Sonra, tavayı indiriniz. Kıymaları bir tencerenin veya lengerin ortasında kubbelemekle beraber etrafına da serpiniz.

Üzerine, kevgirdeki karnabahar çiçeklerini intizamlı diziniz. Tekrar bir kat kıyma ve bir kat karnabahar istif ediniz. Bu şekilde üzerine doldurulan tencereye (et suyunuz varsa âlâ) yoksa daha hafif olması için tatlı su ve tuzunu da koyarak mutedil hararete ateşte pişiriniz.

Tencere içindekilerini, büyük bir kayık tabağına çevirmek suretiyle muntazam boşaltınız ki, şekline ve zevkine zarar gelmesin.

---