



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAH BASTISI

- 1 küçük karnabahar
- 250 g yağlı kuşbaşı et
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 iri soğan
- 2 domates veya 1 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
- 2 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz

Karnabaharı sirkeli suda yıkayıp çiçeklerine ayırınız.

Et yıkanarak kapağı kapatılır ve bıraktığı suyu çekinceye kadar pişmeye bırakılır.

Cızırdamaya başlayınca ince kıyılmış soğan ve yağı ekleyerek pembeleşinceye kadar pişirilir, ateşten alınır.

Karnabahar parçalarını etin üzerine döşendikten sonra konkase domatesler üzerine yayılır.

Su, tuz ve biber ekleyerek hafif ateşte pişirilir.



Fotoğraf "Ahben" tarafından gönderildi. 03.03.2020