



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHAAR (BİNGÖL)

çepiç eti
karnıbahar
dolmalık biber
domates
patlıcan
iki diş sarımsak
yağ
bir çay bardağı su
varsa yeşil erik (dondurucularda genelde bu tür yemekler için bulunur)

Xıllıge sırayla çepiç eti üzerine kabukları soyulmuş domates,doğranmış biber,kabukları tamamen soyulmuş acısı alınmış patlıcan üstüne temizlenmiş normal büyüklükte doğranmış karnıbaharlar en üsttede kalan domateslerimizi varsa yeşil erik ve sarımsaklarımızı yağımızı suyumuzu koyup fırında hiç karıştırmadan pişirelim.