



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARNABAHAR DOLMASI

1 Orta boy karnabahar  
2 Soğan  
400 gr. Kıyma  
1 Yumurta.  
1-2 Dilim bayat ekmek  
Yeteri kadar tuz, karabiber  
1 Çorba kaşığı sadeyağ

Karnabaharın dış kabuklarını iyice ayıklayıp, bunu büyükçe bir tencereye koyarak haşlayın ve bir tarafa soğuması için bırakın. Karnabahar soğuyunca orta kısmını çıkarak düzgün bir şekilde oyulmasını sağlayın. Diğer bir kabın içinde rendelediğiniz soğana bayat ekmeği, yumurtayı tuzu ve karabiberi de ilâve ederek bunu köfte gibi yoğurun, sonra bunu karnabaharın içine doldurun ve bunu bir tencereye koyarak sadeyağ ve iki veya üç su bardağı su ekleyerek orta ısıdaki ateşte pişirin.