



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KARNABAHAAR DOLMASI

### Malzeme:

1 tane irice karnabahar

250 gr. kıyma

1 kaşık salça

1 soğan

2 kaşık margarin

tuz karabiber

### Yapılışı:

Karnabahar bütün olarak orta derecede ateşte haşlanır. Bir kaptaki soğanla yağ öldürülüp, kıyma, salça, tuz, biber ilâvesiye kavrulur. Karnabaharın göbeği bıçakla bir su bardağı hacminde oyulur, çıkan parça küçük küçük doğranıp kıymaya ilâve edilir. Hep birlikte tepsiye konmuş karnabaharın göbeğine doldurulur. Fırında onbeş dakika pişirilip sıcak servis yapılır.