



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARNABAHAH KIZARTMA (AYDIN)

Aydın Valiliği

4 adet büyük boy iri havuç  
1 büyük boy karnabahar  
1 su bardağı zeytinyağı  
4 adet yumurta  
4 yemek kaşığı un  
1 su bardağı süzme yoğurt  
Tuz

Havuçların üst yüzeyi temizlenir. Halka şeklinde dilim dilim kesilir. Bir kenara alınır.

Karnabaharın çiçek kısımları kök gövdeden ayrılır, çiçekleri dağılmadan parça parça bölümlenir. Dilimlenmiş havuçlar ve karnabahar çiçekleri yıkanır. Suları çektilir.

Derin bir kap içerisinde diriliklerini kaybetmeden yumuşayınca kadar haşlanırlar.

Haşlanan parçalar süzgeçte bekletilerek sularından arındırılır. Derin bir kaptaki un, yumurta istenilen miktarda tuz ilave edilerek hazırlanan karışım çırpılarak homojen bir sıvı hamur haline getirilir.

Haşlanmış, suları alınmış havuç dilimleri ve karnabahar önce karışımın içine iyice batırılır sonra kızgın zeytinyağı içinde kızartılır.

Servis tabağına alınan kızartılmış havuç dilimlerinin ve karnabahar çiçeklerinin üzerine yoğurt dökülür.

Not: Çiçek, yeşil yaprakların arasında bir çiçek gibi doğaya gülümseyen, kışın çok tüketilen karnabaharın Aydın'daki adıdır. Karnabahar, lif ve C vitamini bakımından çok zengin bir sebzedir. B vitamininin kaynağı olan biotin ve folat içerir.

