



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHAH KIZARTMA

1 adet orta boy karnabahar
2 adet yumurta
1 su bardağı un
Yarım su bardağı süt
Tuz
Kimyon
Pulbiber
Kıyılmış maydanoz
Kızartmak için sıvıyağ

Karnabaharımızı güzelce yıkayıp bir bıçak yardımı ile yapraklarını temizleyip çiçeklerine ayıralım. Fazla iri olan çiçekleri sapından ikiye keserek küçütelim. Bir tencere içinde en az karnabaharların boyu geçecek kadar su doldurup kaynamaya bırakalım. Su kaynadığı zaman göz kararı tuz ve kimyon ilave edip karnabahar çiçeklerimizi de içine atalım. Onlar haşlanırken çiçekleri kaplayacağımız karışımımız için öncelikle bir kap alalım. Yumurtalarımızı kırıp içine de ezdiğimiz veya rendelediğimiz sarmısakları ekliyelim. 1 bardak un ve yarım bardak süt ile çırpalım. 1 çay kaşığı tuz ve kimyon ekliyip arzuya göre pulbiber ile acısını ayarlayın. Kıyılmış maydanoz ile sosumuz hazır. Karnabahar çiçeklerine kolayca çatal batınca hemen süzüp sosumuza bulayalım. Bu arada da bir tava içinde bir miktar sıvıyağı kızdıralım. Sosa bulduğumuz çiçekleri yağ kızınca içine atıp altın sarısı renk alıncaya dek kızartalım. Servis ederken tahin gezdirerek ikram edelim.

