



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAH KIZARTMASI

1 adet büyük boy karnabahar
1 adet yumurta
1 su bardağı süt
1 çay bardağı un
5 su bardağı sıcak su
Sıvıyağ

Kök kısımlarını kesip yeşil yapraklarını temizlediğiniz karnabaharı ayırın.
Uygun bir tencerede su ve sütü kaynatın ve bir tutam tuz ekleyin.
Karnabaharlarınızı kaynayan karışımında 7 - 8 dakika kadar haşlayın.
Diğer bir taraftan da uygun bir kasede süt, yumurta ve unu çırpın.
Haşlanan karnabaharları hazırladığınız karşıma batırıp yağda kızartın.
Yemeğiniz hazır olduktan sonra üzerine sarımsaklı yoğurt ve kırmızı biber ilave ederek servis edin.

