



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAAR KIZARTMASI

Orta boy karnabahar

Su

Dış harcı için:

1 yumurta

1 bardak un

Tuz

Kızartma için:

Tencere

Sıvı yağ

Karnabaharlarınızı bir lokmalık olacak şekilde küçük parçalara ayırın.

Daha sonra derin tencerenizin içine koyduğunuz karnabaharların biraz üzerine çıkacak kadar su ekleyin ve haşlamaya bırakın.

Ancak dikkat etmeniz gereken nokta çok haşlanmaması. İlk sertliği geçtikten sonra suyunu süzün.

Bir kızartma tenceresinin içine kay koyup kızmasını bekleyin.

Diğer yandan yumurtayı ve unu iki farklı kabin içine koyun.

Unun içine tuzu da ekledikten sonra karnabaharları önce yumurtaya sonra una sonra tekrar yumurtaya batırarak kızartma tenceresinin içine atın.

Bitene kadar bu işlem devam etsin. Hafif pembeleşmeye başlayınca yağdan alabilirsiniz.

