



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARNABAHAH KIZARTMASI

1 adet orta boy karnabahar  
5 su bardağı sıcak su  
1 tatlı kaşığı un  
Harcı için:  
1 su bardağı süt  
2 adet yumurta  
1 çay kaşığı tuz  
4 yemek kaşığı un  
Kızartmak için  
1 su bardağı sıvı yağ

Sert yapıda olan kök kısmını kestiğiniz ve yeşil yapraklarını temizlediğiniz orta boy karnabaharı, çiçeklerine ayırın. Karnabaharın kendine has kokusunu alması ve sindirimi rahatlatması adına tencereye aktardığınız unlu sıcak suda karnabaharları 6-8 dakika kadar haşlayın. Haşlanan karnabaharları suyunu süzdürdükten sonra bir kevgir yardımıyla servis tabağına çıkartın. Kızartma harcını ayrı bir kaba aldığınız yumurtalar, süt, un ve tuzu bir çırpıcı yardımıyla pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Sıvı yağı geniş tabanlı bir tavada kızdırın. Kızartma harcına tamamen batırdığınız haşlanmış karnabaharları, kızgın yağda altın sarısı renk alana kadar kızartın. Fazla yağın bırakması için kağıt havlu üzerinde beklettiğiniz kızarmış karnabaharları, ılık olarak arzuya göre yoğurt sosuyla birlikte servis edin.

