



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KARNABAHAH KIZARTMASI

1 karnabahar  
1 fincan un  
3 diş sarımsak  
1 kase yoğurt  
1 yumurta  
tuz  
kızarmak için zeytinyağı

Karnabaharın çiçek kısımlarını ayırıp yıkayın. Tuzlu suda haşlayın, suyunu süzüp soğumasını bekleyin. Bir kap içinde yumurta, tuz ve unu karıştırıp, bulamaç haline getirin. Haşlanmış karnabaharları, bulamaca bulayıp, kızgın yağda kızartın. Geniş bir servis tabağına alıp üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek servis yapın.

[ML® Soğan Kızartması için tıklayın](#)