



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAH KIZARTMASI

Karnabahar 1 adet
Yumurta 2 adet
Süt 1 su bardağı
Un 1 su bardağı
Sıvı yağ kızartmak için
Yoğurt 1.5 su bardağı
Sarımsak 3 diş
Pul biber
Tuz
Dereotu 3 dal

Karnabaharların çiçeklerini ayırın ve sirkeli suda yıkayın.
Kaynayan suda 8-10 dakika kadar haşlayın.
Bir kaptaki süt, yumurta, tuz ve unu çırpın.
Karnabaharları bu karışıma bulayın ve kızgın yağda kızartın ve kağıt havlu serili tabağa alın.
Sarımsakları ezip yoğurt ile karıştırın az tuz ilave edin.
Karnabaharların üzerine dökün.
Tereyağı ile pul biberleri hafif ateşe gösterip üzerinde gezdirin dereotu ile süsleyin.

Not: Karnabaharı sirkeli suda yıkamanız, hem kokusunu alacak hem de mideyi rahatsız etmesine engel olacaktır.

