



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## KARNABAHAAR KIZARTMASI

### Malzemeler

1 orta büyüklükte karnabahar  
Kızartmak için bolca yağ  
Yarım kilo yoğurt  
2-3 diş sarımsak  
2 yumurta sarısı  
1 tatlı kaşığı un  
Tuz

Karnabahar çiçek çiçek ayrılıp yıkanır. Bol suda hafifçe haşlanır. Bir kapta bir çay kaşığı tuz ve un çırpılır. Haşlanan karnabahar yumurtaya bulanıp kızgın yağda pembeleşene kadar kızartılır. Soğuyunca üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür.