



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAH KIZARTMASI

<https://migros.com.tr>

1 adet karnabahar
3 adet yumurta
Un
Sıvı yağ
Tuz
1 kase yoğurt
2 diş sarımsak

İlk önce karnabaharın yapraklarını göbek kısmından kesin. Karnabahar toplarını sıcak suda bütün olarak haşlayın. Daha sonra karnabahar kızartma sosunu hazırlamak için geniş bir tabak içine unu dökün. Diğer yandan yumurtaları ayrı bir kaptan çırpın, tuzunu ekleyin. Pişen karnabahar parçalarını ilk önce una, sonra çırpılmış yumurtaya teker teker bulayarak kızgın yağda üstleri kızarana kadar kızartma tenceresinde kızartın. Sarımsaklı yoğurt hazırlayıp servis edin.

