



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHAH PANE

1 adet karnabahar
2 adet yumurta
1 yemek kaşığı yoğurt
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı galeta unu
1 yemek kaşığı un
Pul biber
Tuz
Karabiber
Toz zerdeçal

Karnabaharı temizleyip parçalara ayırdıktan sonra güzelce yıkayın.
Tencereye suyu koyun ve birkaç damla limon suyu ile un ekleyip kaynatın.
Karnabaharları kaynayan suda çok kısa süre haşlayın.
Daha sonra buzlu suya koyun. Biraz bekledikten sonra suyunu süzün ve kurulayın.
Yoğurt, yumurta, zeytinyağı, galeta unu ve baharatları bir kaseye alıp karıştırın.
Karnabaharları da karışıma bulayıp fırın tepsisine dizin.
200 derecede ısıtılmış fırında güzelce kızartın.
Eğer dilerseniz karnabaharı fırından çıkarmadan önce üzerine rendelenmiş kaşar peyniri rendeleyip kızartabilirsiniz.

