



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABA HAR PANE

Malzemeler:

Bir orta boy karnabahar
2 adet yumurta
Bir su bardađı un
Tuz
Kırmızıbiber
Kızartmak için ayçiçek yağı

Yapılışı:

Karnabaharı tuzlu suda haşlayın. Sonra çiçek çiçek ayırın. Her bir çiçeği önce tuz karıştırılmış una sonra çırpılmış yumurtalara bulayıp kızgın yağa atıp kızartın. Yağını süzerek servis tabağına alın. Üzerine kırmızıbiber serpin, ayrıca yanında sarımsaklı yoğurt verebilirsiniz.