



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABA HAR PANE

Emine Beder

1 orta boy karnabahar
1 su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)
tuz, karabiber
Pane:
1 su bardağı un
6-7 çorba kaşığı galeta unu (arzuya göre)
2 yumurta
1 çorba kaşığı limon suyu
1/2 su bardağı maden suyu
1/2 limon suyu (haşlamak için)
1 kâse yoğurt
4-5 diş sarımsak (arzuya göre)

Karnabaharın koçanını ve yapraklarını yuvarlak bir şekilde oyarak çıkaralım ve tencereye baş aşağı çevirerek oturtalım. Karnabaharın yarısına gelecek kadar su ve limon suyu ekleyip yumuşayana dek haşlayıp küçük dallara ayıralım. Bir kabın içine maden suyunu, unu, yumurtaları, limon suyunu, tuz ve karabiberi alıp çırpma teliyle karıştıralım. Karnabahar dallarını hamur bulamacına batırıp çıkararak galeta ununa arkalı önlü bulayalım. Kızgın sıvı yağda arkalı önlü kızartarak emici bir kâğıt üzerine alalım. Üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirip servis yapalım.