



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KARNABAHAH PÜRESİ KÖFTESİ

1 adet karnabahar  
2 adet yumurta  
1 kahve fincanı un  
1 adet soğan  
2 diş sarımsak  
1 çay kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
100 gr kıyma  
Kızartma yağı

Tencere içine karnabahar, kıyma, 1 tatlı kaşığı tuz ve üzerini kapatacak miktarda su konulacak. Karnabahar bu su içerisinde 15 dakika süre ile "en düşük ısıda" haşlanacak. Ardından, kevgire alınacak ve süzülecek. Karıştırma kabı içerisinde karnabahar "patates ezme aleti veya çatal ile" ezilerek püre haline getirilecek. Üzerine 2 yumurta kırılacak, soğan, sarımsak, maydanoz, karabiber, kimyon, tuz ilave edilecek ve karıştırılacak. Ardından, yemek kaşığı ölçüsünde harçtan alınacak ve yağ içerisinde "alt üst edilerek" kızartılacak.