



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNİBAHAR TAVA

600 gr'lık bir küçük karnabahar
1 su bardağı rafine yağ
1 yumurta
1/2 su bardağı un
1/2 su bardağı mısır nişastası
3/4 su bardağı maden suyu
1 çorba kaşığı + 1 kahve kaşığı tuz
1200 gr (6 su bardağı) su

Karnabaharın ortasındaki kalın sapı keskin bir bıçakla çıkarınız. Sonra karnabaharı sap sap ayırıp, bir kenara koyunuz. Suyu ve 1 çorba kaşığı tuzu büyükçe bir tencereye koyup kaynamağa bırakınız. Su kaynadıktan sonra karnabaharları ekleyip 10 dakika pişiriniz. Tencerenin suyunu süzüp karnabaharları soğutunuz. Küçük bir kaba unu, kalan 1 kahve kaşığı tuzu, nişastayı, yumurtayı ve maden suyunu koyup iyice çırparak, karışımı pürüzsüz bir kıvama getiriniz.

Rafine yağı orta boy bir tavaya koyup iyice kızdırınız. Karnabaharları önce hazırladığınız sosa bulayıp, sonra tavaya atınız. Kızgın yağda 3'er dakika kızartıp, sıcak sıcak servis ediniz.