



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARNABAHAH TAVA

- 1 adet küçük karnabahar (500-700 gramlık)
- 1 adet yumurta
- 3 kahve fincanı maden suyu
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı rafine yağı
- 2 kahve fincanı un
- 2 kahve fincanı mısır nişastası

- 1) Karnabaharın ortasında bulunan koçanı kesiniz. Karnabaharları dal dal ayırınız. Bol suda yıkayınız.
- 2) Bir tencereye karnabaharı alabilecek ölçüde bol su koyup yeterince tuz ilâve edip kaynatınız.
- 3) Karnabaharları susuz olarak ilâve edip 20 dakika kontrol ederek pişiriniz. Ateşten alıp soğuk suyun altında soğutunuz. Soğuttuktan sonra bir bezin üzerine dal dal çıkarınız.
- 4) Küçük bir kaba un, nişasta, yumurta, maden suyu ve tuz koyup karıştırınız. Tavaya yağı koyup kızdırınız. Karnabaharları dal dal alıp hafif yassılıp sosun içine daldırınız.
- 5) Ondan sonra kızgın yağda 3'er dakika alt ve üstünü pişirip servis yapınız.