



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## KARNABAHAH TAVASI

1 kg karnabahar  
1 su bardağı zeytinyağı  
4 kahve fincanı un  
3.5 kahve fincanı su  
250 g yoğurt  
2 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı tuz

Karnabahar yıkanır ve küçük dallara ayrılır. Biraz limon ve tuz katılmış suda yarım haşlanır, kevgirle alınır. Unla su bir kâsede boza kıvamına getirilir. Karnabaharlar bu karışıma bulanarak kızartılır. Kızartılan karnabaharlar kâğıt havlu yayılmış kaba alınır. Sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.

---