



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARNABAHARLI PARATHA

250 gram karnabahar
Aldığı kadar kepekli un
3-4 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz veya taze kişniş
Tuz ve baharatlar
2 yemek kaşığı sıvı yağ

Karnabaharı haşlayıp, iyice eziniz.

Kıyılmış maydanoz veya taze kişniş, tuz ve baharatlarınızı ekleyiniz. (Ben tuz, köri, karabiber ve bir miktar pul biber kullandım.)

6 yemek kaşığı ile başlayıp, yavaş yavaş kepekli un ekleyerek, ele yapışmayan bir kıvam elde ediniz.

Nemli bir bezle üzerini örterek 30 dk. dinlendiriniz.

Hamurunuzdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp, merdane ile unlu zeminde, yemek tabağı büyüklüğünde açınız.

Yağı bir tavada ısıtıp, iki tarafını da pişiriniz.