



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI KARNABAHAAR (DİYET)

Malzemeler:

100 gr. kıyma  
250 gr. karnabahar  
1 adet soğan  
1 adet domates  
1 adet sivri biber  
1 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı zeytinyağı  
tuz  
karabiber  
1 tatlı kaşığı salça.

Karnabahar bir tencerede haşlanır, ayrı bir kaptaki yağ, kıyılmış soğan, sivri biber, salça ve baharat ve tuz ilavesi ile kavrulur. 1 çay bardağı su ilave edilir. Hazırlanan sos tepside karnabaharın üzerine dökülür. Domatesler halka doğranarak tepsinin üzerine yerleştirilir. 175 derecede kızdırılmış fırında fırınlanır.