



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KIYMALI KARNABAHAAR

1 küçük karnabahar  
100 gr kıyma  
1 adet kuru soğan  
1,5 yemek kaşığı salça  
1 yemek kaşığı un  
1 fincan sıvı yağ  
Karabiber  
Pul biber  
Tuz

Karnabahar çiçeklerine ayrılır, bir tencereye konur, üzerini geçecek kadar su konur ve yumuşayana kadar haşlanır. Süzgece alınarak suyu süzülür.

Bir tencereye kıyma alınarak biraz kendi yağında kavrulur. Üzerine doğranmış soğan, sıvı yağ ilavesi ile biraz daha beraberce kavrulur.

Ardından salça, pul biber, un ilavesi ile birkaç dakika daha kavrulur. Üzerine sıcak su ilave edilir.

Suyu süzülen karnabaharlar tencereye aktarılır, tuz ve karabiber de eklenerek 5 dakika daha hep birlikte pişirilir.

