



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI KARNABAHAHAR

<https://www.sabah.com.tr>

Orta boyda karnabaharın yarısı
100 gram kıyma
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 tane havuç
1 tane soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

İlk olarak karnabaharı dallarına ayırın ve yıkayın.
Havuçları yıkayıp soyduktan sonra halka şeklinde parçalara ayırın.
Soğanı küçük küçük parçalar halinde kesip kavurun.
Ardından kıymayı da ekleyerek kavurma işlemini sürdürün.
Tencerenin içerisine domates salçasını ekleyin.
Halka şeklinde kestiğiniz havuçları tencerenin içerisine ekleyerek karıştırın.
Son olarak karnabaharı ilave edin ve tenceredeki sebzelerle aynı hizaya gelecek biçimde sıcak su ilave edin.
Tencerenin içerisine karabiber ve tuz ekleyin.
Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 25 dakika boyunca pişirin.

