



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIYMALI KARNABAHAAR

Malzeme:

1 adet orta boy karnabahar
200 gr. yemeklik kıyma
3 orta boy soğan
1,5 çorba kaşığı domates salçası
3 kaşık tereyağı veya 1,5 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Kırmızı pul biber

Yapılışı:

Karnabaharı yapraklarından temizleyip bir tencerede bol su ile 10-15 dakika kadar haşlayın. Suyunu süzüp istediğiniz irilikte doğrayın. Bir tencerede yağı eritip ince ince doğradığınız soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Kıymayı ilâve edip kısık ateşte iyice kavurun. Salçayı katıp kavurun. Karnabaharları ve tuzu tencereye ilâve edip karıştırın. 1 su bardağı kadar sıcak su ilâvesiyle kısık ateşte karnabaharlar yumuşayınca kadar pişirin.