



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI KARNABAHAAR

MALZEMESİ

1 adet büyükçe karnabahar
200 gr. kıyma
2 adet soğan
5 çorba kaşığı margarin
2 su bardağı su
2 çorba kaşığı salça
1 demet maydanoz
tuz
karabiber
kırmızıbiber

YAPILIŞI

Sıkı yapılı, çiçekleri lekelenmemiş ve irice bir karnabaharı çiçeğinin dibinden sap kısmını kesiniz. Kalın ve sert damarlarını atınız. Ancak taze ve yumuşak damarlı olan yaprakları kullanınız. Beş veya altı parçaya bölünen karnabaharları yıkayarak süzölmeleri için bir kenara bırakınız. Sonra bir tencereye yağ koyunuz, kıyılmış soğanları hafifçe sararm-caya kadar kavurunuz. Salça da koyduktan sonra az sulandırıp ve pişiriniz. Sonra kıyma ilâve ediniz. Kıyma suyunu salıp da tekrar çekince önceden hazırladığınız karnabaharları tencereye koyunuz. Bundan sonra da tuzu, biberi koyarak orta hararettteki ateşte yarım saat kadar pişmeye bırakınız. İneceğine yakın ince kıyılmış bir demet maydanoz da atınız. Tabaklara koyup servis yapınız.