



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## KIYMALI KARNABAHAAR

1 orta boy karnabahar  
1 orba kaşığı salça  
1 büyük soğan (ince doğranmış)  
75 gr (5 çorba kaşığı) tereyağı  
2 orba kaşığı + 1 tatlı kaşığı tuz  
250 gr yağsız kıyma  
3 su bardağı et suyu  
8 su bardağı su.

Karnabaharın ortasındaki kalın sapı keskin bir bıçakla çıkarınız. Karnabaharı sap sap ayırıp, orta boy bir tencereye yerleştiriniz. 8 su bardağı et suyu ve 2 çorba kaşığı tuzu da ekledikten sonra, tencereyi ateşe koyup kaynamağa bırakınız. Suyun kaynamasından 6 dakika sonra tencereyi ateşten indirip, karnabaharları delikli kepeeyle tencereden alarak küçük bir tepsiye diziniz. (Karnabaharların iek kısımlarının üste gelmesine dikkat ediniz)

Orta boy bir tencerede yağı kızdırınız. Soğanı tencereye atıp karıştırarak 3 dakika kavurunuz.

Kıymayı ekleyip 3 dakika daha, karıştırarak kavurunuz. Et suyunu, salçayı ve kalan 1 tatlı kaşığı tuzu da ekleyip karıştırdıktan sonra, ağır ateşe 15 dakika pişiriniz. Tencereyi ateşten alıp, içindeki karışımı tepsiye dizdiğiniz karnabaharların üstüne (nce suyunu sonra da kıymalarını) dökünüz. Tepsinin üstünü örtüp, ağır ateşe 40 dakika pişirdikten sonra servis ediniz.

---