



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEYVELİ SALSALI TAHİNLİ IZGARA KARNABAHAH

Anadolujet Magazin

1 büyük boy karnabahar
2 yemek kaşığı tahin
Zeytinyağı
Deniz tuzu
Salsa sosu için:
2 ceviz
1 çilek
Yarım mango
1 yeşil mandalina
4 yaprak fesleğen
1 çorba kaşığı kapari
Bir avuç makro filiz
Deniz tuzu
Zeytinyağı
Elma sirkesi

Karnabaharın dış yapraklarını temizleyip güzelce yıkıyoruz ve sonra tam ortasından sap kısmına doğru ikiye ayırıyoruz. Ardından karnabaharın düz tarafından bir parmak kalınlığında bütün bir dilim kesiyoruz. Deniz tuzu, zeytinyağı ve tahinle karnabaharımızı marine ediyoruz. Izgara tavamızı birkaç dakika iyice kızdırıp karnabahar dilimimizi içine koyuyoruz ve iki tarafını da altın rengini alana kadar kızartıyoruz. Servis tabağımıza karnabahar dilimimizi koyup, üzerini salsa sosu ve makro filizlerle süslüyoruz. Salsa sosu: Sosumuz çok basit. Ceviz, çilek, mango ve fesleğeni ince kıyıyoruz. Kapari çiçeğini, deniz tuzunu, zeytinyağını ve elma sirkesini ilave edip mandalina suyunu da sıkarak bütün malzemeyi iyice karıştırıyoruz.

