



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ KARNABAHAH

MALZEMELER

1 Adet Karnabahar
1/2 Çay Bardağı Sıvı Yağ
1 Adet Soğan
1 Çorba Kaşığı Salça
100 gr Kıyma
2 Adet Patates
2 Adet Havuç
2 Çorba Kaşığı Bezelye
Tuz

YAPILIŞ TARİFİ

Karnabaharları haşlayın.Çiçeklerini ayırın.Yarım çay bardağı sıvı yağı kızdırın.Soğanı yemeklik doğrayıp,yağda kavurun.1 çorba kaşığı salçayla kavurmaya devam edin.Kıymayı ilave edin.
Patates ve havucu küçük küçük doğrayın.2 çorba kaşığı bezelyeyle birlikte tencereye ekleyin.5 dk pişirin.Çiçeklerini ayırdığınız karnabaharı da ilave edip,kısık ateşte 15 dk pişirin.



Fotoğraf "Ahben" tarafından gönderildi. 03.03.2020