



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## SODALI KARNABAHAH KIZARTMASI

- 1 karnabahar
- 1 ay kaşığı karbonat
- 1 şişe soda (sade madensuyu)
- 2 yumurta
- 4 kaşığık un
- Tuz
- 4 kaşığık yağ
- Biraz sarımsak
- 1 bardak yoęurt

Karnabaharı küçük dallarına ayırarak ve hafif yumuşayınca kadar buharda pişirelim. Yumurtaları iyice çırpalım, unun içine biraz tuz ve karbonatı koyup ve sodayıda ekleyelim. Haşlanmış karnabaharlarınızı bu karışıma bulayarak bir tavaya 4 kaşığık koyup yağ kızartalım. Kızarttığınız karnabaharların üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek servis edelim.

