



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TARATORLU KARNABAHAH SALATASI

- 1 baş karnabahar
- 3 çorba kaşığı tuz
- 1 adet limon kabuğu
- Taratoru:
  - 2 kahve fincanı beyaz fıstık
  - 2 dilim ekmek içi
  - 2 kahve fincanı zeytinyağı
  - 1 kahve fincanı limon suyu
  - 2 diş sarımsak
  - Tuz
  - 1 kahve fincanı su

Bir tencereye yaprakları çıkarılmış karnabaharı koyduktan sonra üstünü iyice kaplıyacak kadar su, 3 çorba kaşığı tuz ile 1 limon kabuğunu katın. Sonra da tencereyi ateşe oturtarak su kaynar hal aldıktan sonra hesaplıyarak 2-3 dakika haşlayın. Sonra tencereyi ateşten alarak su iyice soğuyuncaya kadar karnabahar içinde olduğu halde bir tarafa bırakın. Su soğuyunca karnabaharları çıkararak küçük dallara ayırmak suretiyle, yuvarlak bir tabağın ortasına yerleştirin. Bir havana fıstıkları koyarak iyice dövün. Sonra ıslatılmış ve peçete içinde iyice ezilmiş ekmek içlerini de fıstığa katarak tekrar bir kaç defa dövün. Fıstık ve ekmekler bir biriyle karışınca, azar azar olmak üzere, 2 kahve fincanı zeytinyağı da katın. Bir taraftan da hepsini iyice döverecek fıstık ve ekmeğin yağı iyice içmesini temin edin. Sonra yeterince tuz, 2 diş dövülmüş sarımsak ile 1 kahve fincanı limon suyu katın tekrar karıştırın. 1 kahve fincanı suyla sulandırdıktan sonra karnabaharın üzerine dökerek servis yapın.