



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TARATORLU KARNABAHAH TAVASI

1250 gr. karnabahar (1 orta baş)
1 adet limon suyu
30 gr un (1/2 kah. fincanı)
75 gr rende gravyer veya kaşar (3 kahve fincanı)
100 gram beyaz fıstık veya iç ceviz
2 adet yumurta
200 gram (2 dilim)
225 gr. zeytinyağı (1 bardak)
1 kahve fincanı limon suyu
tuz
2 diş sarımsak
20 bardak su

1) Bir büyükçe tencereye 20 bardak su ile 1 adet limon suyu koyarak, suyu kaynamaya bırakmalı, su kaynayıncaya buna, kesilmek suretiyle koçan ve yaprakları çıkarılmış 1 orta baş karnabahar atarak, karnabahar hafifçe yumuşak bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 15 ile 17 dakika arasında haşlamalıdır. (Karnabaharı lüzumundan fazla haşlamamalıdır, aksi takdirde karnabahar dağılır ve yumurtaya bulamak imkânı olmaz).

2) Sonra az yumuşamış olan karnabaharı, sudan çıkararak çiçeklerini dallarıyla birlikte ufak parçalara ayırmalı sonra da küçük parçalara ayırmış olduğumuz bu karnabaharları sırasıyla, hafifçe una sonrada çalkalanmış ve içine 3 kahve fincanı rende kaşar veya gravyer peyniri karıştırılmış 2 adet yumurtaya bulandıktan sonra bunları, içinde kızdırılmış 1 bardak zeytinyağı olan tavaya atarak, yumurta ve peynirli karnabaharların evvelâ bir sonra da diğer tarafları nar gibi oluncaya kadar kızartmalı sonra da bunları bir delikli kepçe ile tabağa alarak üstüne hazırlanmış terator dökmeli ve derhal servis yapılmalıdır.