



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TERBİYELİ KARNABAHAH

1 adet orta boy karnabahar
300 gr kıyma
1 adet yumurta
1 adet limon
1 adet soğan
salça
tuz
sıvı yağ

Karnabaharı çiçekler halinde ayırarak hafif haşlayıp yayvan tencereye dizin. Ayrı bir yerde yağı, soğanı, salça ve kıymayı kavurun karnabaharların üzerine kaşıkla dökün. Bir su bardağı sıcak suyu ve tuzu döküp pişirin. Pişmek üzereyken limonla yumurtayı çırpıp üzerine gezdirin ve kısık ateşte 5 dakika bekletip sıcak servis yapın.

ML® Terbiyeli Karnabahar (görsel)