



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## VEJETARYEN KARNABAHAAR

<https://www.posta.com.tr>

Orta boy karnabahar

1 tane havuç

1 kařık salça

1 tane soėan

2 kaşık sıvı yağ

Tuz

Soğanları yağda kavurun ve soyduğunuz halka halka havuçları ekleyin ve tekrar kavurun. Salçayı ekleyip kavurduktan sonra temizlediğiniz karnabaharları ilave edin. Malzemeleri karıştırdıktan sonra üzerini örtecek kadar sıcak su ilave edin karnabaharlar yumuşayana kadar pişirin. Yemeėiniz servise hazır.