



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU KARNABAHAH

- 1 tane karnabahar
- 1 tane kabak
- 2 tane havuç
- 1 kase sarımsaklı yoğurt
- 1 kaşık tuz, karabiber
- 1 kaşık margarin
- 1 kaşık pul biber
- 1 fincan sıvı yağ

Karnabaharı dilim dilim ayırılım tuzlu suda 5 dakika haşlayıp süzelim havuçları kabakları dilimleyip margarinle kızartıp karabaharlarla karıştıralım tuz karabiber ekleyip üzerine sarımsaklı yoğurt dökelim sıvı yağla pul biberi kızdırıp üzerine dökelim.

