



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KARNABAHAH

1 adet irice karnabahar
2 su bardağı süzme yoğurt
2 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 çorba kaşığı un
2 çorba kaşığı zeytinyağı
3 diş sarımsak
Yeterince tuz

YAPILIŞI:

Karnabaharın yeşil yapraklarını ve kökünü kesip atınız. Soğuk suda karnabahar çiçeklerini yıkayınız. Bir büyükçe tencerede tuzlu suyu kaynatınız. Su iyice kaynayınca karnabahar çiçeklerini içine atınız. Beş dakika kaynattıktan sonra karnabaharı süzüp tuzlu sudan çıkarınız. Tekrar kaynar suya atıp karnabahar yumuşayınca kadar kaynatınız. Çiçeklerin çok haşlanıp, ezilip dağılmamasına dikkat ediniz. Bu iki defa kaynatma karnabaharın hoşça gitmeyen kokusunu gidermek içindir. Bir çorba kaşığı unu suda eritip, karnabaharı sudan çıkarmadan haşlama suyuna ilave edip karıştırınız. Tencereyi ateşten alıp dinlenmeye bırakınız. Bir tencerenin içine süzme yoğurdu koyup, kırmızı pul biberi, tuzu dövülmüş sarımsağı ve 2 çorba kaşığı zeytinyağı ilave edip, orta hararetili ateşte üzerindeki yoğurdu kestirmeden karıştırıp bütünleştiriniz. Karnabaharları süzüp salata tabağına koyunuz. Üzerine sıcak sıcak yaptığınız salçayı döküp hemen ikram ediniz.
