



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU KARNABAHAAR

Malzemeler:

1 adet orta boy karnabahar
1 su bardağı sıvıyağ
1 su bardağı un
6 yemek kaşığı galeta unu
2 adet yumurta
1 yemek kaşığı limon suyu
1 çay bardağı maden suyu
300 gram yoğurt
4 diş sarımsak
karabiber ve yeterince tuz.

Hazırlanışı:

Karnabaharın koçanını ve yapraklarını yuvarlak bir şekilde çıkaralım. Büyük bir tencereye yarısına gelecek kadar su ve yarım limon suyu ekleyip karnabaharı ters olarak yerleştirelim. Yumuşayana dek haşladıktan sonra küçük dallara ayıralım. Derin bir kabın içine un, maden suyu, tuz ve karabiber koyup çırpalım. Karnabahar dallarını önce harca, çıkardıktan sonra galeta ununa arkalı önlü bulayalım. Sıvıyağda kızarttıktan sonra sarımsaklı yoğurt ile servise sunalım.
