



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YOĞURTLU KARNABAHAH

- 1 tabak haşlanmış karnabahar
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kase süzme yoğurt
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- 1 fincan galeta unu
- 1 yumurta
- 1 yemek kaşığı margarin
- 1 çay bardağı sıvı yağ

Galeta unu, margarin yumurta ve tuzu çirpın haşlanmış karnabaharları galeta unu karışımına bulayın sıvı yağda kızartın servis tabağına alın üzerine sarımsaklı süzme yoğurt dökün.