



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNLİ EKŞİLİ KARNABAHAH

1 adet orta boy karnabahar
Yarım çay bardağı ayçiçekyağı
2'şer adet orta boy soğan ve havuç
1'er tatlı kaşığı salça ve tuz
2'şer çorba kaşığı konserve mısır ve dilimlenmiş yeşil zeytin
Yeteri kadar su
1 çorba kaşığı koruk ekşisi
Yarım demet maydonoz

Karnabaharları çiçeklerine ayırıp yayvan bir tencereye dizin.
Ayçiçekyağını bir tavaya alın. İçine piyazlık doğradığınız soğanları ve küp doğradığınız havuçları ekleyerek 5 dakika kısık ateşte soteleyin.
Daha sonra salçayı ve tuzu ilave ederek bir-iki kez karıştırın.
Bu malzemenin içine mısırı, yeşil zeytinleri ekleyip, kısa bir süre karıştırıp ocaktan alın.
Ocaktan aldığınız karışımı yayvan tencere içindeki karnabaharın üzerine yayın.
Koruk ekşisi ve suyu da ilave ettikten sonra karnabaharlar yumuşayana kadar orta ısıdaki ocakta pişirin.
Yemek piştiğinde tencerenin kapağını açmadan soğumaya bırakın.
Servis yaparken üzerini ince kıyılmış maydanoz ile süsleyin.

Not: Koruk ekşisi yerine limon suyu da kullanabilirsiniz.

