



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

TERBİYELİ KARNABAHAAR



1 adet orta boy karnabahar
300 gr kıyma
1 adet iri kuru soğan
1 orba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 ay bardağı ayçiçek yağı
3 su bardağı sıcak su
Terbiye için:
1 adet limon
1 adet yumurta
1 orba kaşığı un

- # İlk işlem olarak ince kıyılmış soğan yağda pembeleşene kadar çevrilir.
- # zerine kıyma eklenir, sürekli karıştıarak tane tane olacak şekilde kavrulur.
- # ine tuz ve salça eklenir, birkaç dakika daha piřirilir.
- # Yıkamış, iđ karnabahar ufak parçalara ayrılır ve bir tencereye dizilir.
- # Hazırlanan kıymalı karışım üzerine yerleştilir ve sıcak su eklenir.
- # Tencerenin kapağı kapatılır, orta ateşte yaklaşık yarım saat pişirilir. (Piřme süresi karnabaharın dokusuna göre değişebilir.)
- # Bu arada terbiye malzemesi bir araya getirilir ve prz kalmayacak şekilde çırpılır.
- # Yumuřayan karnabar suyundan 1-2 kaşık terbiyeye katılır, karıştırdıktan sonra yemeğe sicim gibi akıtılarak eklenir.
- # En fazla 5 dakika daha piřirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: Karnabahar salçanın rengini göstermeyen bir sebzedir. Daha renkli olması istenirse salça miktarı arttırılabilir.