



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

KARNABAHAH OGRATEN



1 adet orta boy karnabahar
200 gr kıyma
1 adet kuru soğan
1 çorba kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 çay bardağı su
Sos için:
2 su bardağı su
2 çorba kaşığı un
1,5 çorba kaşığı tereyağı
1 adet yumurta
1 tutam taze kaşar rendesi
1 çay kaşığı tuz

- # Karnabahar iri parçalara ayrılır, sudan geçirilir. Bir tencereye yerleştirilir. Üzerine sıcak su, bir kaç damla limon suyu ve bir dilim bayat ekmek bırakılır.
- # Karnabahar haşlanırken, diğer tarafta, orta ateşte ince doğranmış soğan sıvıyağda pembeleştirilir.
- # Kıyma ilave edilir, suyunu bırakıp çekene dek kavrulur. Salça ve tuz bırakılır, bir kaç dakika kavurduktan sonra sıcak su eklenir, kapak kapatılır, 10 dakika pişirilir.
- # Sos için un ve tereyağı küçük bir kaptan 2-3 dakika kavrulur. Üzerine soğuk süt ve tuz eklenir. Karıştırarak göz göz olana kadar pişirilir.
- # Ateşten almadan hemen önce rende kaşar eklenir. Soğuyunca yumurta kırılır ve iyice karıştırılır.
- # Haşlanan karnabahar biraz daha küçük parçalara ayrılır, küçük bir tepsiye dizilir.
- # Üzerine önce kıymalı harç bırakılır. Sonra sos yayılır.
- # Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana kadar pişirilir.
- # Fırından çıkınca kare kare keserek sıcak olarak servise sunulur.

Not: Karnabaharı haşlama sırasında üzerine bırakılan ekmek dilimi bu sebzenin özgül kokusunun çıkmasına mani olur.