



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

## KARNABAHAH ÇORBASI



1 Komposto kasesi karnabahar  
3 Çorba kaşığı un  
5 Çorba kaşığı ayçiçek yağı  
6 Su bardağı su ya da et suyu  
2 Tatlı kaşığı tuz  
Terbiyesi İçin;  
1 Su bardağı süt  
1 Adet yumurta  
Yarım limonun suyu  
Üzeri İçin;  
7 - 8 Dal dereotu  
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber

- # Karnabahar haşlanır, suyu süzülür, çatala ezerek ya da robottan geçirerek püre haline getirilir.
- # Tencereye sıvıyağ konur, orta ateşli ocağa yerleştirilir, yağ ısınca un eklenir.
- # Un pembeleşinceye kadar sürekli karıştırarak kavrulur.
- # Üzerine karnabahar püresi katılır, birkaç kez çevirdikten sonra 6 su bardağı et suyu ya da su ilave edilir.
- # Bu arada karnabahar çorbasının terbiyesi hazırlanır. Çukur bir kabın içinde yumurta, limon suyu ve süt iyice çırpılır.
- # Çorbadan terbiyeye bir kep.e alınır, terbiye ılıtılır, çorbaya sicim gibi akıtarak ve karıştırarak eklenir.
- # En son çorbanın tuzu konur, bir taşım kaynatılır, ocaktan alınır.
- # Çukur servis tabaklarına ya da kaselere konur, üzerine kıyılmış dereotu ve kırmızı pul biber serpilir, servis yapılır.

**Not:** Karnabaharın anavatanı Doğu Akdeniz bölgesidir, bazı bölgelerde karnabahara karabıt de denir.