



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

## HAVUÇLU KARNABAHAH OTURTMASI



1 Adet orta boy karnabahar  
200 gr. kıyma  
2 Adet orta boy kuru soğan  
2 Adet orta boy havuç  
1,5 Çorba kaşığı domates salçası  
9 Çorba kaşığı sıvıyağ  
2 Tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
Üzeri için;  
5 - 6 dal maydanoz

- # Karnabaharın dalları ve çiçek kısımları küçük parçalara ayrılır, sirkeli bol suda yarım saat bekletilir.
- # Daha sonra sudan alınır, süzülür. Yayvan bir tencereye karnabaharın önce sert dalları, sonra üzerine çiçek kısımları yerleştirilir. 4,5 - 5 su bardağı soğuk su konur.
- # Tencere orta ateşli ocağa yerleştirilir, tencerenin kapağı bir parmak açık kalacak şekilde kapatılır. (Kokusunun çıkması için) Karnabahar yumuşayana kadar kontrollü olarak pişirilir.
- # Bir tencereye sıvı yağ konur, orta ateşte ısınca ince doğranmış kuru soğan eklenir, kuru soğan yumuşayınca kıyma katılır, suyunu salıp çekene kadar kavrulur.
- # Üzerine kuşbaşı büyüklüğünde doğranmış havuç, salça, tuz ve karabiber eklenir. Tencerenin kapağı kapalı olarak 5 dakika pişirilir.
- # Pişen havuçlu harç, haşlanan karnabaharın üzerine yayılır. Kapaklı olarak kısık ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılacağı zaman üzerine kıyılmış maydanoz serpilir.

**Not:** Karnabaharın haşlama suyu atılabilir ancak, haşlama suyunun içinde karnabaharın bütün besin değeri de atılmış olur.