



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)  
Banu Atabay'in Mtevezi Lezzetler Mutluluklar Diler

## TERBİYELİ KARNABAHAH



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.
- # İçine tuz ve salça eklenir, birkaç dakika daha piřirilir.
- # Yıkamış, ię 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.