



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

KARNABAHAR KIZARTMASI



2 Adet küçük karnabahar
2 Adet yumurta
4 orba kaşığı un
2 orba kaşığı süt
2 Tatlı kaşığı tuz
2 Su bardağı kızartma yağı

- # Karnabahar küçük parçalara ayrılıp, kaynayan tuzlu suda yaklaşık 20 dakika haşlanır.
- # Yumurta, un, süt ve tuzdan oluşan bir karışım hazırlanır.
- # Haşlanıp suyu szlen karnabahar taneleri bu karışımaya bulanır ve kızgın yağa atılır. Pembe renk alınca havlu kağıda çıkarılır.
- # Sıcak ya da ılık olarak servis yapılır.

Not: Karnabahar kızartması keap eşliğinde tüketileceği gibi, et yemeklerinin yanında garnitür olarak kullanılabilir.