



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

HAVUÇLU KARNABAHAAR OTURTMASI



1 Adet orta boy karnabahaar
200 gr. kıyma
2 Adet orta boy kuru soğan
2 Adet orta boy havuç
1,5 çorba kaşığı domates salçası
9 orba kaşığı sıvıyağ
2 Tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber
zeri için;
5 - 6 dal maydanoz

- # Karnabahaarın dalları ve iek kısımları küçük parçalara ayrılır, sirkeli bol suda yarım saat bekletilir.
- # Daha sonra sudan alınır, süzülür. Yayvan bir tencereye karnabahaarın önce sert dalları, sonra üzerine iek 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) Karnabahaar yumuşayana kadar kontrollü olarak pişirilir.
- # Bir tencereye sıvı yağ konur, orta ateşte ısınınca ince doğranmış kuru soğan eklenir, kuru soğan yumuşayınca kıyma katılır, suyunu salıp çekene kadar kavrulur.
- # zerine kuşbaşı büyüklüğünde doğranmış havuç, salça, tuz ve karabiber eklenir. Tencerenin kapağı kapalı olarak 5 dakika pişirilir.
- # Pişen havuçlu harç, haşlanan karnabahaarın üzerine yayılır. Kapaklı olarak kısık ateşte 20 dakika pişirilir.
- # Sıcak olarak servis yapılacağı zaman üzerine kıyılmış maydanoz serpilir.

Not: Karnabahaarın haşlama suyu atılabilir ancak, haşlama suyunun içinde karnabahaarın bütün besin değeri de atılmış olur.