



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI EBEGÜMECİ (KOCAELİ)

Kocaeli Valiliği

Öncelikle toplanan ebegümeci ayıklanır ve yıkanır. Ayrı bir tencerede ince kıyılmış soğan ve kıyma kavrulur. Kavrulmuş olan malzemelerin üzerine su konur ve ebegümeci yaprakları da içine atılarak bir süre kaynatılır. Pişmeye yakın az miktarda pirinç konarak birlikte pişirilir.

Mot: Özellikle hasta olanlar için ilk akla gelen yemeklerden biridir. Ebegümeci yemeğinin yanında çok lezzetli Kandıra yoğurdunun da bulundurulmasına dikkat edilir. Bu yemeğin mide ve bağırsak hastalıklarına iyi geldiğine inanılmaktadır.