



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIYMALI SEMİZ OTU

Mustafa Özer, Doğal Beslenme Sağlık Rehberi

Malzemeler:

1 kg semiz otu,
200 gr kıyım,
2 baş soğan,
50 gr tereyağı,
1 tatlı kaşığı pul biber,
2 yemek kaşığı salça,
2.5 su bardağı su,
yeterince tuz.

Yapılışı:

Bitkiler temizlenip, bol su ile yıkanır. Ispanak gibi doğranır. İnce soğanlar yağda sararınca kadar kavrulur. Daha sonra kıyım ilave edilir. Kıyım pişene kadar ateşte tutulur. Salça ilave edilerek 2-3 dakika karıştırılır. Daha sonra biber, su ve tuz ilave edilerek 20-25 dakika yemeğin pişmesi beklenir, pişen yemek servis yapılır. Yemek bu şekilde yenilebileceği gibi üzerine sarımsaklı yoğurtta dökülebilir.