



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOMARA KAYGANASI (TRABZON)

Yeterli tomara bitkisi

1 yumurta

1 litre su

Biraz mısır unu

2 kaşık sana yağ

Börek şeklinde olduğu düşünülebilir fakat farklıdır. Önceden hamur hazırlanır. Tomara bitkisi toplandıktan sonra yıkanarak doğranır. Tencere içine konularak suda haşlanır. Daha sonra mısır unu ile karıştırılır. Üzerinden bir tane yumurta dökülerek iç haline getirilir. Bir tavaya yağ koyularak kızması beklenir. Hazırladığımız hamur ince pide şeklinde yapılarak tavaya konur. Üzerine hazırladığımız tomara içi eklenir. Altı ve üstü iyice kızartılır ve servis yapılır.

Not: Karadeniz yöresinde yabani otlardan sayısız yemek yapılmaktadır. Bir çoğu bilinmez. Bizim anlatacağımız bitkide bunlardan biridir. Tomara bitkisi, bahar geldiğinde dağlarda yetişen yabani bir ottur. Yaprakları yemek yapımında kullanılır.

