



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.leetcode.com)

ADAÇAYI

Yurdumuzda özellikle Ege ve Akdeniz kıyılarında bol miktarda bulunan adaçayı, adı geçen bölgelerde çay gibi içilir (1 çay bardağı sıcak suya 1 dal adaçayı konup, birkaç dakika koku ve renk vermesi beklenir. Daha sonra dal çıkartılıp atılarak, istenildiği kadar şeker eklenip, içilir). Adaçayının mutfakta baharat olarak taze ya da kurutulmuş yaprakları kullanılır.

Yapraklar bütün yada kıyılmış olarak etlere ve özellikle tavuklara, yumurta ve balık yemeklerine katılır. Adaçayı, makarna ve erişte gibi hamur işlerinde ve dana külbastısında kullanılır.

Makarnalara eklenen tereyağlar erilirken tavaya atılan bir kaç adaçayı yaprağı, yemeğe ayrı bir tad katar.