



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AYDIN YÖRESİNİN KAVURMA VE KIZARTMALARI

Aydın Valiliği

Her ne kadar kavurma Türk mutfağında et saklama yöntemi olsa da, Ege'de durum farklı. Kavurma denildiğinde Aydın'da ilk akla gelen yenilebilir yabancı otlar olur, bu yöntem yabancı otların pişirilmesinde en çok tercih edilendir.

Yabancı ot kavurmalarında çiğden ve haşlanmış olarak bir genellemeye gidilebilir.

Ot kavurmalarına lezzet verenlerin başında soğan gelir. Soğanı, domates takip eder. Ara sıra yumurta ile yer değiştirirler. Yoğurt her zaman bu sıralamayı değiştirebilir.

Aydın mutfağında kızartmalarda sadece zeytinyağı kullanılmaktadır.

Kızartmalar en kolay ve en lezzetli yemeklerin ortaya çıkmasını sağlayan pişirme biçimidir.

